

PLANNING FITNESS

A partir du 6 septembre 2010 (période scolaire)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

10h 30

CAF 45'

12h15

Interval
Training 45'

10h30

Total Body 45'

12H15

Step debutant
45'

10h30

Body Barre 45'

12h15

CAF 45'

10h30

Spécial Buste 30'

12h15

Total Body 45'

10h30

TAF 45'

12h15

Circuit Training
45'

10h30

Step debutant 45'

11h30

Body Barre 45'

12h15

Stretching 30'

16h30

Gym douce 45'

17h30

Special buste 30'

18h30

ZUMBA 45'

19h30

CAF 45'

17h30

Abdos Fessiers
30'

18h30

LIA 45'

19h30

Stretching 30'

17h30

Circuit Training
30'

18h30

Step inter 45'

19h30

Body Barre 45'

17h30

Abdos flash 15'

18h30

Total Body 45'

19H30

Interval
Training 45'

NOUVEAU

UNIQUE A LANNION !!!

COURS DE ZUMBA