

CFIT

HARMONIE SPORT SANTÉ

PLANNING

Des Cours Collectifs
Du 06 sept au 03 juillet 2022

LUNDI

9H00-10H15

*Fit outdoor
ou Circuit Training
*Stretching
californien

10H30-11H30

Yoga
Degasquet

17H45-18H45

*Abdologie
Degasquet
*Stretching
Californien

19H00-20H15

*Body Sculpt
*Relaxation
Respirologie

MARDI

9H00-10H00

*Body sculpt
*Abdologie
Degasquet

10H15-11H30

Stretching
Postural

12H30-13H15

Cuisses Abdos
Fessiers

18H45-19H45

Pilates
Santé

MERCREDI

9H00-10H00

Pilates Santé

18H30-19H45

Stretching
Postural

JEUDI

9H00-10H15

*Fit outdoor
ou circuit training
*Abdologie
Degasquet

10H30-11H30

Santé du Dos

12H30-13H15

*Hiit Training
en outdoor (selon météo)
*Stretching
Sportif

18H00-19H00

Yoga
Degasquet

19H15-20H30

*Fit Outdoor
ou Circuit Training
*Stretching
Californien

VENDREDI

9H00-10H00

*Cuisses Abdos
Fessiers
*Stretching Sportif

10H15-11H30

Stretching
Postural

LES SAMEDIS

ATELIERS
SPORT SANTÉ

9H00-12H00
sur inscription

11 SEP

10 OCT

13 NOV

11 DEC

Renseignements
Céline : 06-09-36-51-43