



MISE EN FORME

HORAIRE - SALLE DU HAUT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<u>11h-12h</u> YOGA PRÉ-NATAL (Samantha)				<u>9h45-10h30</u> FESSES ABDOS (Bianca / Gabrielle)	
<u>12h-12h45</u> TONUS (Samantha)						
<u>16h30-17h15</u> CIRCUIT (Bianca/Gab)	<u>16h30-17h15</u> TABATA (Bianca)					
<u>17h15-18h</u> TABATA (Bianca/Gab)		<u>17h30-18h15</u> ABDOS DE FER (Brigitte)	<u>17h15-18h15</u> YOGA (Samantha)			
	<u>18h30-19h15</u> FONDAM. (Isa)					
						2023-08-06