





PLANNING DES COURS LIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00 à 12h45	Cuisses Abdos Fessiers	Calorie Killer	Sophrologie (1h)	Renforcement musculaire général	HIIT
12h50 à 13h35	Stretching	Spécial Dos Abdos		Stretching	Balance Forme
18h15 à 19h00	Yoga	Renforcement musculaire général	Spécial Dos Abdos	Cuisses Abdos Fessiers	
19h05 à 19h50	Pilates	Stretching	Cuisses Abdos Fessiers	Pilates	

 Cours de Renforcement
 Cours Cardio

 Cours approche douce

 Séance bien être