

# 1ERE SEMAINE GYM VACANCES - NOUVEAUTÉ

Salle des Lauriers

## Lundi

Lisa

9h00 - 10h00  
Fesses Abdos  
Cuisses

10h00 - 11h00  
Stretching

12h30 - 13h30  
Cardio Danse  
Abdos

17h30 - 18h30  
Cardio Abdos  
Fessiers

18h30 - 19h30  
Pilates & Yin Yoga



## Mardi

Stéphanie P

9h00 - 10h00  
Body Sculpt

10h00 - 11h00  
Yoga

12h30 - 13h30  
Harmonie  
Balance

17h30 - 18h30  
Burn Xtrem Body

18h30 - 19h30  
Stretching



## Mercredi

Douglas

9h00 - 10h00  
Baila Danse

10h00 - 11h00  
Circuit Seniors

12h30 - 13h30  
Full Body

17h30 - 18h30  
Cross Training

18h30 - 19h30  
Baila Danse



## Jeudi

Armelle

9h00 - 10h00  
Yin Yoga

10h00 - 11h00  
Pilates Mat 1 & 2

12h30 - 13h30  
Fesses Abdos  
Cuisses

17h30 - 18h30  
Pilates Mat 1 & 2

18h30 - 19h30  
Yin Yoga/Médita-  
tion



## Vendredi

Géraldine

9h00 - 10h00  
Cardio Body  
Sculpt

10h00 - 11h00  
Yoga

12h30 - 13h30  
Yoga

17h30 - 18h30  
Cardio Body  
Sculpt

18h30 - 19h30  
Yoga



TARIF VACANCES

50€ / SEMAINE

CERTIFICAT  
MÉDICAL  
OBLIGATOIRE



ACCÉDEZ AU  
PLANNING  
DIGITAL  
SUR LE SITE