

GÉO ANDRÉ FITNESS



YOGA



PILATES



MUSCULATION



FITNESS



CROSS TRAINING

DU 4 AU 10 MAI

LUNDI 4 MAI

YOGA DOUX
10h00 - 11h30

Ludivine

STRETCHING
11h30 - 12h30

Ludivine

BODY SCULPT
12h30 - 13h30

Ludivine

BODY SCULPT
18h45 - 19h45

Elisabeth

STRETCH
19h45 - 21h00

Elisabeth

MARDI 5 MAI

BODY SCULPT
11h15 - 12h15

Elisabeth

MOBILITE STRETCH
12h15 - 13h15

Elisabeth

EN SALLE DE MUSCULATION

CROSS TRAINING
12h15 - 13h00

Bastien

CROSS TRAINING
18h45 - 19h45

Stéphane

MERCREDI 6 MAI

YOGA HATHA DOUX
10h00 - 11h30

Sylvie

PILATES
15h30 - 16h30

Louise

ATELIER MUSCULATION
16h30 - 17h30

Louise

JEUDI 7 MAI

STRETCH (nood)
08h45 - 09h45

Marc

SWISS BALL
10h00 - 11h00

Marc

STRETCH
11h00 - 11h30

Marc

BODY SCULPT
11h30 - 12h30

Marc

EN SALLE DE MUSCULATION

CROSS TRAINING
12h15 - 13h00

Stéphane

CROSS TRAINING
18h45 - 19h45

Bastien

VENDREDI 8 MAI

STRETCH
09h30 - 10h30

Elisabeth

PILATES AVANCÉ
10h30 - 11h30

Elisabeth

BODYSCULPT
11h30 - 12h30

Elisabeth

PILATES
12h30 - 13h30

Elisabeth

SALLE DE MUSCULATION

LUNDI

12h00 - 14h00

Bastien

18h00 - 22h00

Bastien

MARDI

12h00 - 14h00

Bastien

18h00 - 22h00

Stéphane

JEUDI

11h30 - 14h30

Stéphane

18h00 - 22h00

Bastien

VENDREDI

11h00 - 14h30

Stéphane

17h30 - 22h00

Stéphane

