

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	gYm 				gYm 	
10H45			gYm 			
12H30						
17h45						
18H15				gYm 		
19H30		gYm 				



45 min et 15 min stretch
 Perte de poids
 Améliore le souffle
 Défolement



30 min
 Tonification dos abdos fessiers
 Intense et rapide



45 min et 15 min stretch
 gYm posturale :
 Ventre plat
 Dos remusclé



30 min
 Musculation rapide
 Souplesse
 Appareil médical