

PLANNING FITNESS

Du lundi 06 juillet 2020

Au vendredi 21 aout 2020

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

9H30 – 10H15

GYM DOUCE

10H30 – 11H45

**CROSS
TRAINING**

11H30 – 12H15

PILATES

9H30 – 10H15

FAC

10H30 – 11H45

PILATES

11H30 – 12H15

STRETCH

9H30 – 10H15

GYM DOUCE

10H30 – 11H45

**CROSS
TRAINING**

11H30 – 12H15

PILATES

9H30 – 10H15

FAC

10H30 – 11H45

PILATES

11H30 – 12H15

STRETCH

Merci de bien respecter les mesures mises en place afin d'assurer la sécurité de chacun

**30 personnes
maximum par cours**

Nous vous conseillons donc de réserver à l'avance auprès du bureau d'information touristique ou du Villare

**Merci de votre
compréhension**

**CROSS
TRAINING**

Circuit d'exercices mêlant cardio et renforcement

PILATES

Méthode douce et intense de rééducation

STRETCH

Améliorer sa souplesse, son maintien, sa posture

FAC

Fesses, Abdos, Cuisses