

Programme du Fitness Plage de Merville-Franceville-Plage du 6 juillet au 29 août

Horaires et jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 - 10h	Réveil musculaire	Réveil musculaire mobilité	Réveil musculaire boxe	Réveil musculaire équilibre	Réveil musculaire	Réveil musculaire
10h - 10h45	Fitness	Pilates	Fitness cardio	Pilates	Training	Fitness
11h - 11h45	Stretching	Training	Stretching	Sunba (fitness dansé)	Pilates dynamique	Pilates