# Mon planning Ladies Studio

*À partir du 04 septembre 2023, je m'inscris sur www.ladies-studio-gueret.com ou par téléphone au 05 44 30 00 61*

## Lundi

Méthode De Gasquet

11h15-12h15

Zumba

12h15-13h15

Renforcement musculaire

17h30-18h30

Fit'sticks

18h45-19h45

## Mardi

STEP

12h15-13h15

## Mercredi

HIIT (cardio/renfo)

12h15-13h15

Cuisses Abdos Fessiers

18h30-19h30

## Jeudi

Cuisses Abdos Fessiers

12h15-13h15

Zumba

18h00-19h00

## Vendredi

stretching

12h15-13h15

Pilates

17h30-18h30

Les petites nouveautés :

**Mercredi 15h30-16h30**

Zumba

Enfants 6 et +

+

**Jeudi après midi**

Ateliers avec bébé

Gym Prénatale et Postnatale

Méthode De Gasquet