

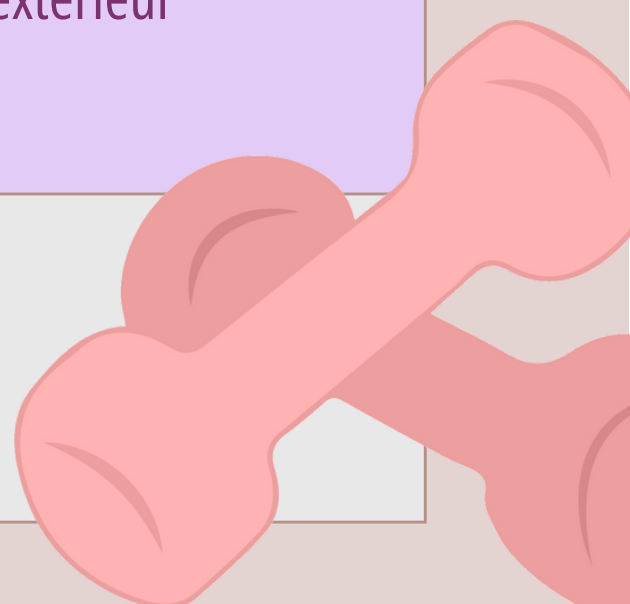


Mon
planning

Ladies Studio



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
HIIT / TABATA 9h15 - 10h00	Renforcement musculaire 9h15 - 10h00 / 11h00 - 11h45	Coaching	Coaching	Soft Training 9h30 - 10h15
Cuisses Abdos Fessiers 12h15 - 13h15	Cardio Boxing 12h15 - 13h15	HIIT 12h15 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h15	Stretching 12h15 - 13h15
Cross Training 16h00 - 16h45	Renforcement musculaire 17h15 - 18h00	Activités Enfants 15h30 - 16h30	Cross Training 16h00 - 16h45	Coaching
TABATA 18h15-19h00	Swiss Ball 18h00 - 19h00	Zumba / Pilates 18h15 - 19h15 - 18h00 - 18h45	Renforcement musculaire 17h15 - 18h00	Cours extérieur
Fit'Sticks 18h30 - 19h30	Coaching	STEP 19h30 - 20h30	Cuisses Abdos Fessiers 18h00- 19h00	



Notes:

Les horaires des cours de coaching sont susceptibles de varier selon la demande

Gym Périnatale

Pré & Post Natale

Sur demande



Salle 100% au féminin - Convivial et sans frime

05.44.30.00.61 | www.ladies-studio-gueret.com |

