

URKIROLAK

PLANNING FITNESS 2021/2022

SAINT JEAN DE LUZ- ASCAIN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00		Circuit training de 09h15 à 10h15	DOS / ABDOS De 9h15 à 10h15	Gym Douce De 09h15 à 10h15	
10h00	Body Sculpt de 10h15 à 11h00	PILATES De 10h30 à 11h30	Renforcement et étirements		
11h00	Stretching/ Relaxation de 11h00 à 11h30			YOGA De 10h30 à 11h30	
18h00	PILATES petits matériels De 18h30 à 19h30		Balance Fit De 18h30 à 19h30	PILATES De 19h00 à 20h00	
19h00	STEP De 19h30 - 20h15		Box Fit De 19h30 à 20h15		dès octobre Cocktail Fitness spécial Ados (Collège, lycée)
20h00	Body Sculpt & stretching De 20h15 - 21h15				De 19h30 à 20h15