



# PLANNING STAGE DECOUVERTE FITNESS

Réservation auprès de Gaëlle au 06 30 20 42 30

- Samedi 12 septembre 2020 :
  - 10h-11h - Step
  - 11h-12h - Stretching
- Samedi 26 septembre 2020 :
  - 10h-11h - Step
  - 11h-12h - Renforcement musculaire
- Samedi 10 octobre 2020 :
  - 10h-11h - Hit Full Body
  - 11h-12h - Gym douce
- Samedi 7 novembre 2020 :
  - 10h-11h - L.I.A (Aérobic)
  - 11h-12h - Stretching
- Samedi 21 novembre 2020 :
  - 10h-11h - L.I.A
  - 11h-12h - Renforcement musculaire
- Samedi 5 décembre 2020 :
  - 10h-11h - Hit Full Body
  - 11h-12h - Gym douce