

Planning

Cours Collectifs

Réservation
sur l'application
Résamania V2

Sous
réserve de
modifications
ou allègements
(absence coachs...)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

12h30 ~ 13h15

Biking

45'

12h30 ~ 12h45

Abdos - Flash

15'

12h50 ~ 13h20

Body Barre

30'

A partir
du 29/11
**Cross-Training
Abdos Flash**

12h30 ~ 13h15

**Pilates /
Stretching**

45'

12h30 ~ 13h00

C.A.F

30'

10h10 ~ 10h55

C.A.F

45'

LIA sera remplacé par
la Zumba



Reprise des cours de Zumba
le 27/11/23



18h00 ~ 18h30

Abdos - Fessiers

30'

18h00 ~ 18h30

Cross-Training

30'

18h15 ~ 18h45

Spécial Dos

30'

18h00 ~ 18h30

Body Barre

30'

18h00 ~ 18h30

Cross-Training

30'

18h40 ~ 19h25

L.I.A

45'



18h40 ~ 19h10

Biking

30'

18h40 ~ 19h10

Body Kick

30'

18h55 ~ 19h40

C.A.F

45'

18h40 ~ 19h25

STEP Inter.

45'

18h40 ~ 19h10

Body Cardio

30'

19h35 ~ 20h20

STEP

45' **débutant**

19h20 ~ 20h05

L.I.A

45'

19h50 ~ 20h30

Body Kick

40'

19h35 ~ 20h20

Biking

45'

19h20 ~ 19h50

Stretching

30'

20h10 ~ 20h40

Pilates

30'



@FormeInside44

ROUTE DE
LA CHAPELLE HEULIN
44690 LA HAIE FOUASSIERE
02.40.54.40.77



lahaiefouassiere@formeinside.fr