

PLANNING vacances toussaint

LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
				PILATES renfo musculaire des muscles profonds  10h15 - 10h45
				STRETCH'N RELAX étirements musculaire stretching 10h45 - 11h15
			Aéro Style 18h45 - 19h30	R M renfo musculaire du haut et bas du corps 18h30 - 19h15
			MIX C.A.F / Sculpt /stretching renfo musculaire des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h15	MIX STEP/AERO Debutant avec STRETCH 19h15 - 20h

