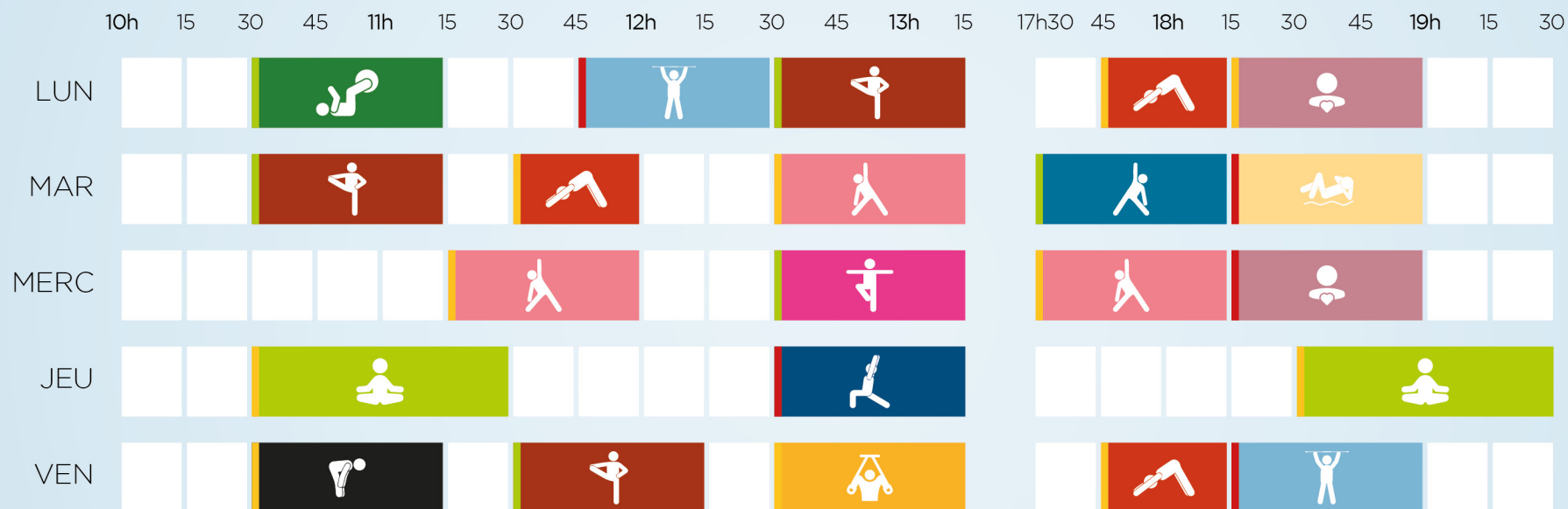


# PLANNING FITNESS ESTIVAL

DU 8 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024



■ Intensité 1 ■ Intensité 2 ■ Intensité 3

 **Barre Sculpt**

 **TRX**

 **CAF**

 **Swiss ball**

 **Circuit Training**

 **Yoga**

 **Abdos flash**

 **Cross Training**

 **Cardio Stretch**

 **Pilates**

 **Gestes et Postures**

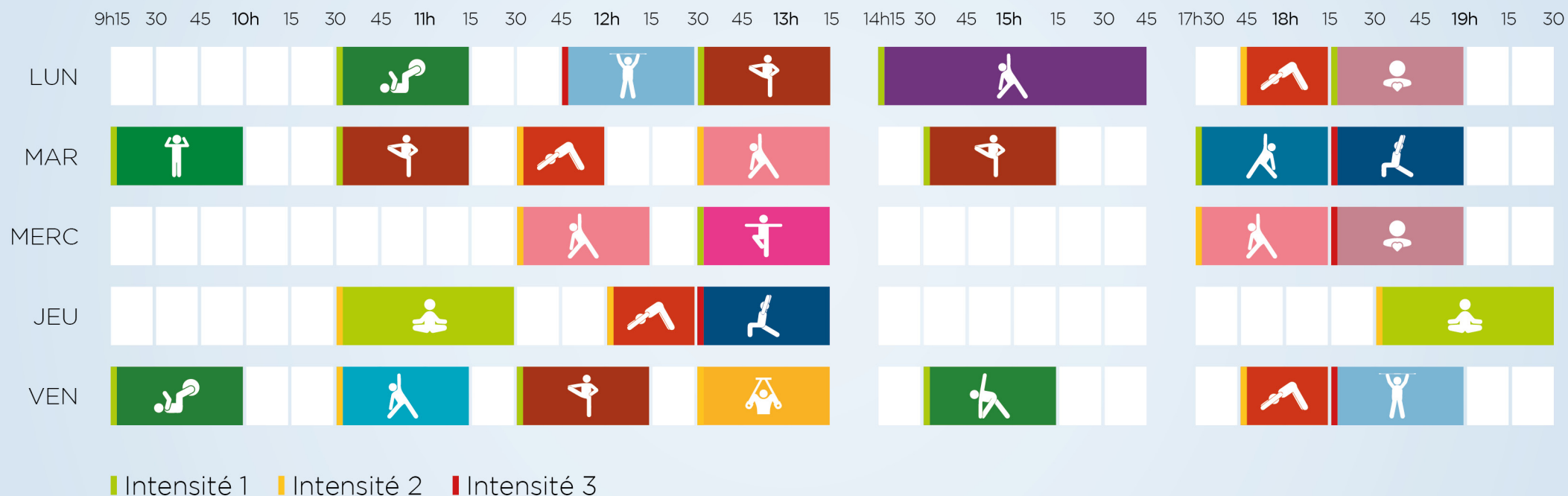
 **Cardio**

 **Body zen**

 **Renforcement Dos**

# PLANNING FITNESS

HORS VACANCES SCOLAIRES 2024



 **Barre Sculpt**

 **TRX**

 **CAF**

 **Swiss ball**

 **Cross training**

 **Yoga**

 **Abdos flash**

 **Renfo Dos**

 **Renfo**

 **Cardio Stretch**

 **Pilates**

 **Gestes et Postures**

 **Cardio**

 **Body zen**

 **Stretching**