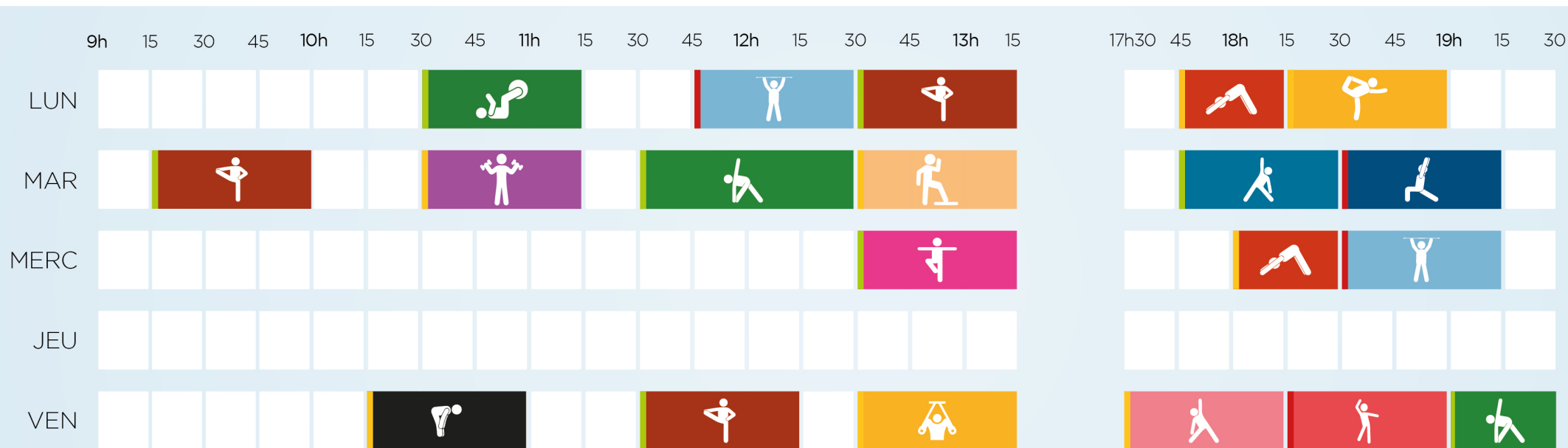


# PLANNING FITNESS

VACANCES SCOLAIRES  
DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024



■ Intensité 1 ■ Intensité 2 ■ Intensité 3



LIA



Swiss ball



Barre Sculpt



Techniques & Postures



Body zen



Cross Training



Stretching



Renforcement Dos



Body Sculpt



Pilates



TRX



Step'n sculpt



CAF



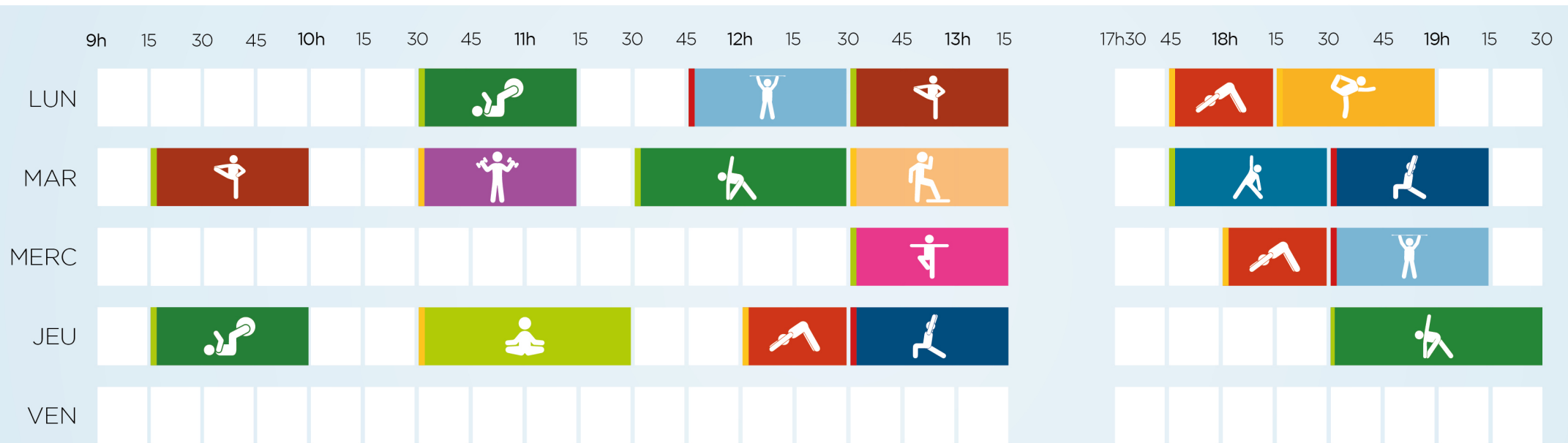
Abdos flash



Zumba

# PLANNING FITNESS

VACANCES SCOLAIRES  
DU 28 OCTOBRE AU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2024



■ Intensité 1 ■ Intensité 2 ■ Intensité 3



LIA



Swiss ball



Barre Sculpt



Techniques & Postures



Body zen



Cross Training



Stretching



Yoga



Body Sculpt



Pilates



TRX



Step'n sculpt



CAF



Abdos flash



Zumba