

## PLANNING MORNING SUMMER FIT SANTE À PARTIR DE JUIN 2024

LUNDI

9h30-10h15  
Gym Douce  
Activité Zen

10h15-11h  
CAF

11h-11h45  
Pilates

11h45-12h15  
Stretching

MARDI

9h30-10h30  
Marche en circuit

10h40-11h30  
Circuit Training

11h30-12h  
Gainage

12h-12h30  
Stretching

MERCREDI



JEUDI

9h30-10h30  
Renforcement musculaire

10h45-11h30  
Pilates

11h30-12h15  
Circuit Training

12h15-12h45  
Gym Douce  
Activité Zen

Bien-être

Renforcement

Gainage

**MATINEE UNIQUE 25€**

**ENTREE PLAGES + MATINEE FITNESS**