

# fitnessforme

## PLANNING COURS CO

lundi

mardi

mercredi

jeudi


vendredi

10H  
11H



pilates

10H  
11H



YOGA

10H  
11H


CAF

10H  
11H



STRETCH

12H30  
13H30



CIRCUIT TRAINING

12H30 ABDOS  
12H45 FLASH

12H45  
13H30



LES MILLS BODYCOMBAT

12H30  
13H15



BODY BARRE

12H30  
13H30



STRONG BY ZUMBA

13H15 ABDOS  
13H30 FLASH

18H  
18H30

TBC

17H45  
18H15

TABATA

18H ABDOS  
18H15 FLASH


17H45  
18H30



ZUMBA

18H CALORIES  
18H30 BURNING

18H30  
19H15



LES MILLS BODYCOMBAT

18H15  
19H




BODY BARRE

18H15  
19H



CIRCUIT TRAINING

18H30  
19H30



STRONG BY ZUMBA

18H30  
19H

TBC

19H15  
20H15



ZUMBA

19H ABDOS  
19H15 FLASH

19H  
19H45



CARDIO FIT

19H30  
20H

CAF

19H  
19H45



LES MILLS BODYCOMBAT

19H15  
20H



pilates

19H45  
20H



STRETCH

20H  
20H15



STRETCH

19H  
19H45



LES MILLS BODYCOMBAT

 Fitness Forme Vallespir

 09 67 37 43 05