

PLANNING FITNESS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H15 - 9H45
Renfo Tonic

9H15 - 10H00
Body Sculpt

9H15 - 10H00



9H15 - 10H00
AFC

9H30 - 10H15
Spécial dos De
Gasquet

9H30 - 10H15



09H45 - 10H15
Spécial Core

10H00 - 11H00



10H15 - 10H45
Renfo Swiss Ball

10H00 - 11H00
Gym Senior

10H15 - 10H45
Stretch

10h30 - 11h15



10H15 - 11H00
Gym Douce
Relaxation

10H45 - 11H15
Stretch

11H00 - 11H30
Stretch

10H45 - 11H30
Pilates

11H30 - 12H15
Spécial dos De
Gasquet

MIDI

12H30 - 13H15



12H30 13H30



12H30 - 13H15
AFC

12H30 - 13H30



12H30 - 13H15
Afrobeats

12H30 - 13H15



APRÈS MIDI

17H45 - 18H30
Tabata

18H00-18H45
Spécial dos
De Gasquet

17H45 - 18H30
STEP

18H30 - 19H15
Spécial dos
De Gasquet

18H45-19H30



17H45-18H30



17H45 - 18H30
CORE

18H30 - 19H15
AFC

18H45 - 19H15
Sprint Cycle

19H00-19H45



18H30-19H30



18H30 - 19H30



19H30 - 20H15



19H15 - 20H15
Renfo Équilibre

19H30-20H00
Abdos Flash