





LAETITIA FORME 2020-2021

Cours de 45mn ou 1h selon les cours.

Possibilité d'abonnement illimité, spécifique ou à la carte !

Lundi	9H30 CARDIO RENFO	10H30 GYM SANTÉ 1HEURE	12H15 RENFO DOUX		18H00 CAF	19H00 CARDIO MOOV	20H00 RENFO DOUX	21H00 FITNESS DANSE	
Mardi	9H30 FITNESS MAMAN 1HEURE	11H00 GYM DÉTENTE 1HEURE	12H15 RENFO DYNAMIQ.		18H00 RENFO DOUX	19H00 CARDIO BOXE	20H00 TRAINING HOMMES		
Mercredi			12H15 CARDIO RENFO.	16H00 ADO'S MOOV.	17H00 ADO'S MOOV. 2	18H00 STRETCH.	19H00 CARDIO HIIT	20H00 CAF	21H00 FITNESS DANSE
Jeudi	9H30 FITNESS MAMAN 1HEURE	11H00 GYM DÉTENTE 1HEURE	12H15 STRETCH.			18H00 CARDIO RENFO.	19H00 CAF	20H00 CROSS' TRAINING	
Vendredi			12H15 CAF	14H00 GYM SANTÉ 1HEURE		18H00 PILATES	19H00 RENFO DYNAMIQ.		
Samedi	10H15 BODY RING 1HEURE	11H30 CROSS' TRAINING							

 Possibilité d'un abonnement spécifique pour ces cours.

-  Rythme doux
-  Rythme modéré
-  Rythme intensif