

PLANNING



2018/2019

	lundi 14h-21h30	mardi 9h30-12h et 16h-22h	mercredi 10h-12h et 16h 21h30	jeudi 9h30-12h et 16h-22h	vendredi 14h-21h30	samedi 9h30-12h	dimanche 10h-12h ouverture une semaine sur deux
9h45		Body Sculpt 45'		T.R.X 45'		T.R.X 45'	
10h30		Muscle Profond 30'	Muscu Dirigée 1h30	Cardio Feat 30'		H.I.I.T 60'	Body and Mind 45'
11h15							Muscle Profond 45'
14h30	T.R.X 60'				Circuit Training 60'		
16h30	Muscu Dirigée 1h30				Muscu Dirigée 1h30		
17h30							
18h		C.A.F 45'		Body Sculpt 45'			
18h45	Body Sculpt 45'	T.R.X 45'	H.I.I.T 45'	Sangle Abdo 30'	Biking / T.R.X 3 45'		
19h30	STEP 45'	Biking 45'	Muscle Profond 45'	Body Barre 45'	H.I.I.T 60'		
20h15	Body Barre 60'		T.R.X 60'				
20h30		Muscu Dirigée 60'		Muscu Dirigée 60'			



st. loup feat



www.stloupfeat.fr



st.loup.feat@gmail.com



06-47-95-71-81

Rouge : cardio

Bleu : renfo

Vert : postural