



s'invite à la maison



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

9 h 30 - 10 h 15

10h - 11 h

10h - 11 h

10h - 11 h

9 h 30 - 10 h 30

10 h - 11 h

**CAF**  
CUISSSES ABDOS FESSIERS

**BALANCE**

**Danzen ga**  
DANSE | STRETCHING | RELAXATION

**YOGA**  
Doux

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

**HIIT**  
**RENFO**

Yin ou Hatha Yoga

10 h 15 - 10 h 45

18 h 30 - 19 h 30

17 h 45 - 18 h 30

18 h 30 - 19 h 30

10 h 30 - 10 h 45

**STRETCHING**

**STRONG**  
BY ZUMBA™

*dance*

**CROSS**  
**TRAINING**  
**Boxing**

**STRETCHING**

19 h - 20 h

19 h 30 - 20 h 30

18 h 45 - 19 h 45

18 h - 19 h

**YOGA**  
**DYNAMIQUE**

**HiIT**

**HiIT**

**ZUMBA**™

Hiit, Vinyasa ou Power



04 66 93 68 01 - 06 21 69 62 27 - [www.cfitness.fr](http://www.cfitness.fr)

