

# Planning Fitness

2021  
2022

		Durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ENERGIE	Interfit	45 min	18:30		19:15				
	Zumba	45 min	19:15			18:15			
TONICITE	CAF	45 min	11:15	17:30	18:30	12:30	11:15	10:00	
	Body barre	45 min	12:30	18:30			17:30		
	Abdos Express	30 min	12:00			12:00			
	AF (Abdos Fessiers)	30 min		12:00					
	Circuit training	45 min			17:30			11:15	
	Body sculpt	45 min				17:30	12:00 (30 mns)		
EQUILIBRE	Stretching	45 min					12:30		
	Pilates	45 min				11:15	18:30		
ET AUSSI...	Abdos Stretching	45 min	17:30	19:15					
	Cardio sculpt	45 min		12:30					
	SwissBall	45 min		11:00					
	Yoga	45 min					19:15		

Planning valable du 01 Septembre 2021 au 30 Juin 2022

**AQUASUD**  
432 Avenue de Rome  
83500 : La seyne sur mer

04.98.00.39.99  
aquasud-la-seyne.fr  
Facebook