

PLANNING

Des Cours Collectifs
JUILLET 2023

CFIT

HARMONIE SPORT SANTÉ

Cours sur inscription via l'application Wix
Renseignements

Céline : 06-09-36-51-43



cfit-sante.com

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
au studio (si pluie)

10H15-11H15

Hatha Yoga
DEGASQUET

19H00-20H15

*Fit Outdoor
ou Circuit Training
*Stretching

MARDI

8H45- 9H45

*Body sculpt
+
*Aqua Fitness

10H00-11H00

Stretching
Postural

12H30-13H15

body sculpt
(parcours santé)

MERCREDI

18H45-19H45

Stretching
Postural
parcours santé

JEUDI

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training
+
Aqua minceur ou
abdologie
Degasquet

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

VENDREDI

8H45-10H00

*Body Sculpt
*Abdologie
Degasquet
stretching

Attention
pas de
cours les

Vendredi
14 juillet

et le lundi
24 juillet

COURS
OUTDOOR

COURS
AU STUDIO