PLANNING

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
FLpump 10:00 à 10:45 45 min	**Circuit Training** 10:00 à 10:45 45 min	**FL kids 9ans -14 ans** 16:00 à 17:00 60 min	**FullBody** 10:00 à 10:45 45 min	**CAF** 10:00 à 10:45 45 min	**FLwod** 09:00 à 10:00 60 min
ABDO FLASH 10:45 à 11:15 30 min	**Stretch 30'** 10:45 à 11:15 30 min	**FLwod** 18:00 à 19:00 60 min	**ABDO FLASH** 10:45 à 11:15 30 min	**Core** 10:45 à 11:15 30 min	**Circuit Training** 10:00 à 10:45 45 min
Cross Training 12:30 à 13:15 45 min	**FLbike** 12:30 à 13:15 45 min	**FLwod** 19:00 à 20:00 60 min	**Boxe** 12:30 à 13:15 45 min	**FLwod** 12:20 à 13:20 60 min	**Core** 10:45 à 11:15 30 min
FLpump 17:30 à 18:15 45 min	**Cross Training** 17:45 à 18:30 45 min	**CAF** 17:45 à 18:30 45 min	**FLbike** 17:40 à 18:25 45 min	**FLbike** 11:15 à 12:00 45 min	
FLbike 18:25 à 19:10 45 min	**Step débutant** 18:30 à 19:15 45 min	**FLbike** 19:15 à 20:00 45 min	**Step intermédiaire** 18:30 à 19:15 45 min		
Zumba 19:15 à 20:00 45 min	**FullBody** 19:15 à 20:00 45 min		**Danse Orientale** 19:15 à 20:15 60 min		
yoga 20:00 à 20:45 45 min					

06.19.52.82.50 fitness.landes@gmail.com