

Mon planning Ladies Studio



À partir du 04 septembre 2023, je m'inscris sur www.ladies-studio-gueret.com ou par téléphone au 05 44 30 00 61

Vendredi

stretching
12h15-13h15



Pilates

17h30-18h30

Jeudi

Cuisses Abdos
Fessiers
12h15-13h15

Zumba

18h00-19h00



Jeudi après midi
Ateliers avec bébé
Gym Prénatale et
Postnatale
Méthode De Gasquet



Mercredi

HIIT
(cardio/renfo)
12h15-13h15

Cuisses Abdos
Fessiers
18h30-19h30



Mercredi 15h30-16h30

Zumba
Enfants 6 et +



Mardi

STEP
12h15-13h15



Les petites
nouveauautés :

Lundi

Méthode
De Gasquet
12h15-13h15

Renforcement
musculaire
17h30-18h30

Fit'sticks

18h45-19h45

