



Mon planning Ladies Studio



À partir du lundi 9 septembre 2024, je m'inscris sur www.ladies-studio-gueret.com ou par téléphone au 05.44.30.00.61.

Lundi

Gym mémoire –Equilibre

9h00 - 9h45

Méthode De Gasquet

11h00 - 11h45

Zumba

12h15 - 13h15

Swissball

17h30 - 18h15

Tabata

18h00 - 18h45

Fit'Sticks

18h30 - 19h30

Mardi

Renforcement

musculaire

11h00 - 11h45

HIIT / Kick-
boxing

12h15 - 13h15

Pilates

12h15 - 13h00

Pilates / Cross Training

17h00 - 17h45

Mercredi

Méthode De Gasquet

12h15 - 13h00

Activités Enfants

15h30 - 16h30

Cuisses Abdos Fessiers

18h00 - 19h00

Activités extérieures

18h30 - 19h15

Step

19h30 - 20h30

Jeudi

Tabata

11h00 - 11h45

Cuisses Abdos Fessiers

12h15 - 13h15

Cross Training / Renfo

16h00 - 16h45

Renfo / Souplesse

17h00 - 17h45

Zumba

18h00 - 19h00

Vendredi

Cross Training

9h30 - 10h15

Stretching

12h15 - 13h15

Pilates

17h30 - 18h30



Gym périnatale

Sur RDV

05.44.30.00.61



Cours collectifs



Cours personnalisés

