



Mon  
planning

# Ladies Studio



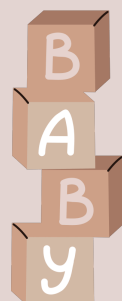
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cuisses Abdos Fessiers 9h30 - 10h15	Renforcement musculaire 9h30 - 10h15	Méthode De Gasquet 10h00 - 10h45	Coaching	Soft Training 9h30 - 10h15
Cuisses Abdos Fessiers 12h15 - 13h15	Cardio Boxing 12h15 -13h15	HIIT 12h15 -13h15	Pilates 12h15 -13h15	Stretching 10h15-11h15 12h15 -13h15
Cross Training 16h00 - 16h45	Pilates 17h15 - 18h00	Activités Enfants 15h30 - 16h30	Cross Training 16h00 - 16h45	Coaching
TABATA 18h15-19h00	Pilates 18h30 - 19h30	Fitness 18h15 - 19h15	Renforcement musculaire 17h15 - 18h00	Cours extérieur
Fit'Sticks 18h30 - 19h30	Coaching	STEP 19h30 - 20h30	Cuisses Abdos Fessiers 18h15- 19h15	



Notes:

Les horaires des cours de coaching sont susceptibles de varier selon la demande

Gym Périnatale  
Pré & Post Natale  
Sur demande



Salle 100% au féminin - Convivial et sans frime

05.44.30.00.61 | [www.ladies-studio-gueret.com](http://www.ladies-studio-gueret.com) |

