Mon planning

Ladies Studio

Valable du 30 juillet au 08 août 2025 , je m'inscris sur www.ladies-studio-gueret.com ou par téléphone au 05.44.30.00.61.

Lundi

Hoop Vibe
11h30 - 12h00

Méthode De Gasquet
12h15 - 13h15

Cross Training
16h00 - 16h45

Hoop Vibe
17h45 - 18h15

Tabata
18h00 - 18h45

Fit 'Sticks
A COURTILLE
18h30 - 19h30

Mardi

Renforcement musculaire
11h00 - 11h45

HIIT
12h15 - 13h15

Pilates
12h15 - 13h00

Pilates
17h15 - 18h00

Hoop Vibe
19h00 - 19h30

Mercredi

Cuisses Abdos Fessiers
18h15 - 19h15

Activités extérieures
18h30 - 19h15

Step
19h30 - 20h30

Jeudi

Cuisses Abdos Fessiers
12h15 - 13h15

Cross Training
16h00 - 16h45

Zumba
À LA SOUTERRAINE
19h00 - 20h00

Vendredi

Soft Training
9h30 - 10h15

Hoop Vibe
11h30 - 12h00

Stretching
12h15 - 13h15

Sophrologie
18h00 - 19h30

Gym périnatale
Sur RDV
05.44.30.00.61

Cours collectifs

Cours personnalisés

ACCES BADGE UNIQUEMENT
du 11 au 17 août 2025