



Mon planning Ladies Studio



À partir du lundi 12 mai 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
18h30 - 19h30

Mardi

Renforcement musculaire
11h00 - 11h45

HIIT
12h15 - 13h15

Pilates
12h15 - 13h00

Pilates
17h15 - 18h00

Hoop Vibe
19h00 - 19h30

Mercredi

Swiss Ball
12h15 - 13h00

Activités Enfants
15h30 - 16h30

Cuisses Abdos Fessiers
18h15 - 19h15

Activités extérieures
18h30 - 19h15

Step
19h30 - 20h30

Jeudi

Cuisses Abdos Fessiers
12h15 - 13h15

Cross Training
16h00 - 16h45

Renforcement musculaire
17h15 - 18h00

Zumba
18h00 - 19h00

Vendredi

Soft Training
9h30 - 10h15

Hoop Vibe
11h30 - 12h00

Stretching
12h15 - 13h15

Sophrologie
17h30 - 18h30



Gym périnatale
Sur RDV
05.44.30.00.61



Cours collectifs



Cours personnalisés

