



# Mon planning Ladies Studio



À partir du lundi 3 février 2025, je m'inscris sur [www.ladies-studio-gueret.com](http://www.ladies-studio-gueret.com) ou par téléphone au 05.44.30.00.61.

## Lundi

### Méthode De Gasquet

11h00 - 11h45

### Zumba

12h15 - 13h15

### Swiss Ball

17h30 - 18h15

### Tabata

18h00 - 18h45

### Fit'Sticks

18h30 - 19h30

## Mardi

### Renforcement

musculaire

11h00 - 11h45

### HIIT

12h15 - 13h15

### Pilates

12h15 - 13h00

### Pilates

17h00 - 17h45

## 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

## Vendredi

### Soft Training

9h30 - 10h15

### Stretching

12h15 - 13h15

### Pilates

17h30 - 18h30



*Gym périnatale*

*Sur RDV*

05.44.30.00.61



Cours collectifs



Cours personnalisés

