

# PLANNING FITNESS

[lecsvg.com](http://lecsvg.com)

Reprise des cours le lundi 6 septembre au COSEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 / 13h15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>				12h15 / 13h15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	14h / 15h <b>BODY BARRE</b>
					15h / 16h <b>STEP</b>
	18h15 / 19h15 <b>CAF</b> Cuisses Abdos Fessiers	18h30 / 19h30 <b>FITNESS DANCE</b>	18h15 / 19h15 <b>CROSS TRAINING</b>		
19h / 20h <b>STEP</b>	19h15 / 20h15 <b>CARDIO</b>	19h30 / 20h30 <b>STRETCHING</b>	19h15 / 20h15 <b>BODY BARRE</b>	19h / 20h <b>FITNESS DANCE</b>	
20h / 21h <b>PILATES</b>				20h / 20h30 <b>ATELIER RENFO</b>	
				20h30 / 21h <b>STRETCHING</b>	

**FORMULES** : 1h/semaine = 100€    3h/semaine = 150€    Illimitée (17h) = 180€

→ 1 semaine d'essai pour se décider, n'hésitez pas à vous inscrire gratuitement aux heures de cours. ←