

VSF – Septembre 2025



JEUDI

salle cardio rdc

salle cardio rdc

TOTAL SHAPE
12h30-13h15

YOGA
Vinyasa Tonique
12h15-13h

DIÉTÉTIQUE
13h-13h30

PILATES
11h30-12h30

BODY SCULPT
17h30-18h15

HIIT
*High Intensity
Interval Training*
18h15-19h

CARDIO 17h15-17h30 **NEW**

CARDIO 19h-19h 15 **NEW**

ZUMBA
17h30-18h15

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**
18h15-19h

CARDIO 17h 15-17h30 **NEW**

CARDIO 19h-19h 15 **NEW**

Renforcement musculaire ● ● Entraînement complet
Gym douce ● ● Entraînement cardio