

Planning des activités

VSF – 26 janvier 2026



MARDI

JEUDI

MIDI

salle cours co niv1

salle cardio rdc

salle cours co niv1

salle cardio rdc

YOGA
Vinyasa doux
11h30-12h30

YOGA
Vinyasa Tonique
12h30-13h30

PILATES
11h30-12h30

TOTAL SHAPE
12h30-13h30

salle cours co niv1

salle cardio rdc

salle cours co niv1

salle cardio rdc

BODY SCULPT
17h30-18h30

HIIT
High Intensity
Interval Training
18h30-19h30

ZUMBA
17h30-18h30

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**
18h30-19h30

SOIR

Renforcement musculaire ● Entraînement complet
Gym douce ● Entraînement cardio

Définitions des activités

