

Synergy'fit

	17h45	18h30	19h30
LUNDI	balancefit (sp) fitball (si)	fitball (sp) balancefit (si)	renfo
MARDI	caf	step interm (sp) step début (si) bike	pilates
MERCREDI	bodybarre	fitdance interm (sp) début (si)	
JEUDI	renfo	zumba	fitboxe
VENDREDI	renfo-stretching	fitstick (sp) trampo (si)	

SAMEDI 10h cardio-training

Hugo vous propose à 11h (supplément 5 euros) un cours spécifique mobilité et stretching

*** (sp) semaine paire * (si) semaine impaire**

Réservation bike et trampo 06 69 60 79 68