

**Ouverture 1^{er} Sept 2018
À Gradignan**

Planning 2018



Fitness : A la séance ou abonnement

Pilates : A la séance mini 4 pers , maxi 10 pers, Réservation

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00 10h45	TAF	Gym Douce	Body Sculpt	CAF	Gym Douce
10h45 11h30	Pilates	Body Sculpt	Pilates	Body Sculpt	Body Zen
11h30 12h30	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel
12h30 13h15	Body Sculpt	CAF	Circuit Training	TAF	Body Sculpt
13h30 18h15	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel	Coaching personnel
18h15 19h00	Zumba	Pilates	Coaching personnel	Cardio Training	Pilates
19h00 19h45	CAF	Salsa Fit	Cardio Combat	Body Sculpt	TAF
19h45 20h30	Body Zen	Stretching	Cross Training	Pilates	1 ^{er} Vendredi du mois Animation Danses Latines Soirée Adhérents gratuit, extérieurs 5€
20h30 21h15			Zumba		

TAF : Taille / Abdos / Fessiers

CAF : Cuisses / Abdos / Fessiers

Contact : coachandlife@gmail.com

06 26 92 29 16

« Pilates et coaching personnel ne font pas partie de l'abonnement Fitness »

« Certificat Médical obligatoire »



Squashbab33

6 Avenue Favard33170 Gradignan 05 56 88 83 70

Sortie 16 Accès direct rocade ,

Parking Intermarché