

Activités terrestres

ADULTES

2023/2024

Lundi

PILATES

9H - 10H

STRETCHING

18H30 - 19H15

Mercredi

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

9H - 9H45

CROSS TRAINING

12H15 - 13H

Vendredi

YOGA, GYM BIEN-ÊTRE

9H - 10H

**CIRCUIT HIIT
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

18H - 18H45

STEP FITNESS

NOUVEAU 19H - 19H45

Mardi

GYM DOUCE

NOUVEAU 9H - 9H45

STRETCHING

10H - 10H45

CAF

CUISSES ABDOS FESSIERS

NOUVEAU 12H15 - 13H

CROSS TRAINING

19H - 19H45

Jeudi

PILATES

14H30 - 15H30

PROMENADE SANTÉ

NOUVEAU 14H30 - 16H

Samedi

CROSS TRAINING

11H - 11H45

LAPISCINE - MUNSTER . FR

Plus d'informations :

03 89 77 85 60

contact@lapiscine-munster.fr

