

# PLANNING Fitness A Cesson 2023 - 2024

Base de Loisir de Dézerseul – 43 Bd de Dézerseul, 35510 Cesson Sévigné

<b>LUNDI</b>	Dézerseul		11h00 <b>CARDIO- Maintien postual</b> 1h15 (Laëtitia)	12h30 <b>Body Sculpt</b> 45' (Laëtitia)	18h30 <b>Maintien postural</b> 45' (Anthony)	19h15 <b>CrossTraining</b> 45' (Anthony)	
<b>MARDI</b>	Dézerseul			12h30 <b>Cardio – SCULPT</b> 45' (Laëtitia)	18h15 <b>L.I.A / STEP</b> (inter-avancé) 1h (Laëtitia)	19h15 <b>BODY SCULPT</b> 45' (Laëtitia)	20h00 <b>Cardio / Stretch</b> 45' (Laëtitia)
<b>MERCREDI</b>	Dézerseul	10h30 <b>SCULPT</b> (cuisse-dos- abdos) 45' (Laëtitia)	11h15 <b>STRETCH</b> 30' (Laëtitia)		18h30 <b>LA TOTALE</b> 1h15 (Anthony)		
<b>JEUDI</b>	Dézerseul			12h30 <b>Spécial Abdos/ fessiers/taille</b> 45' (Laëtitia)	18h30 <b>PILATES</b> 1h (Jean-Sébastien)	19h30 <b>BodySCULPT + Stretch</b> 1h (Elouann)	
<b>VENDREDI</b>	Dézerseul	9h30 <b>PILATES</b> 1h (Esther)		12h30 <b>Culture Physique</b> 45' (Anthony)			
<b>SAMEDI</b>	Dézerseul		10h30 <b>Cardio – SCULPT- Stretching</b> 1h (Elouann)				