

PLANNING Fitness A Cesson 2024 - 2025

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

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

