

# PROGAMME DES COURS EN LIVE FACEBOOK

**DU LUNDI 23 AU DIMANCHE 29 MARS**

**Cours d'environ 30min**

## **LUNDI 23 MARS**

10h : Body Combat avec Justine  
17h : Yoga stretching avec Fadela

## **MERCREDI 25 MARS**

10h : Yoga avec Maria  
16h45 : Echauffement avec Fadela  
17h : Renfo débutants avec Morgane  
17h30 : Renfo confirmés avec Morgane

## **VENDREDI 27 MARS**

10h : Yoga avec Maria  
17h : Core-training avec Morgane

## **MARDI 24 MARS**

10h : Pilates avec Claire  
17h : Renfo cardio avec Marie  
Vidéo des bases de la boxe avec Maxime

## **JEUDI 26 MARS**

10h : Mobilité avec Céline  
17h : Boxe shadow avec Maxime

## **SAMEDI 28 MARS**

10h : Renfo avec Céline

## **DIMANCHE 29 MARS**

Rediffusion de l'un de vos cours

