

## UTILISATIONS DES COOKIES

Fermer



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).  
En savoir plus



# LEVALLOIS SPORTING CLUB

19.02.2021

**PROGRAMME DES LIVES FACEBOOK**

**LUNDI 22 FÉVRIER**  
10h45 - Mobilité - Céline - 30min  
12h15 - Hatha yoga - Marie-Anne - 45min  
18h - Total fessiers - Morgane - 30min  
18h30 - Cardio / abdos - Morgane - 30min

**MARDI 23 FÉVRIER**  
11h - Stretching - Annabel - 45min  
12h30 - Cross training - Noël - 45min  
19h30 - Renfo haut du corps - Justine - 45min

**MERCREDI 24 FÉVRIER**  
12h30 - Body sculpt stretch - Claire - 45min  
18h30 - Pilates - Emanuela - 45min

**JEUDI 25 FÉVRIER**  
11h - Qi Gong - Grazziella - 60min  
12h30 - HIIT - Justine - 30min  
13h - 100% abdos - Justine - 15min  
18h30 - Yoga Vinyasa - Virginia - 60min

**VENREDI 26 FÉVRIER**  
10h30 - CAP - Amélie - 45min  
12h30 - Sophro - Nicole - 45min  
19h15 - GRIT - Justine - 30min

**SAMEDI 27 FÉVRIER**  
11h - Yoga parents/enfants Virginia - 45min

**DIMANCHE 28 FÉVRIER**  
10h30 - Body combat - Justine - 45min

LES COURS EN BLEU SONT EXCEPTIONNELLEMENT DES REPLAYS.  
TOUS LES COURS SONT DISPONIBLES EN REPLAY DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA SUSPENSION DES COURS.

**PROGRAMME DES LIVES FACEBOOK**

**LUNDI 22 FÉVRIER**  
10h45 - Mobilité - Céline - 30min  
12h15 - Hatha yoga - Marie-Anne - 45min  
18h - Total fessiers - Morgane - 30min  
18h30 - Cardio / abdos - Morgane - 30min

**MARDI 23 FÉVRIER**  
11h - Stretching - Annabel - 45min  
12h30 - Cross training - Noël - 45min  
19h30 - Renfo haut du corps - Justine - 45min

**MERCREDI 24 FÉVRIER**  
12h30 - Body sculpt stretch - Claire - 45min  
18h30 - Pilates - Emanuela - 45min

**JEUDI 25 FÉVRIER**  
11h - Qi Gong - Grazziella - 60min  
12h30 - HIIT - Justine - 30min  
13h - 100% abdos - Justine - 15min  
18h30 - Yoga Vinyasa - Virginia - 60min

**VENREDI 26 FÉVRIER**  
10h30 - CAP - Amélie - 45min  
12h30 - Sophro - Nicole - 45min  
19h15 - GRIT - Justine - 30min

**SAMEDI 27 FÉVRIER**  
11h - Yoga parents/enfants Virginia - 45min

**DIMANCHE 28 FÉVRIER**  
10h30 - Body combat - Justine - 45min

LES COURS EN BLEU SONT EXCEPTIONNELLEMENT DES REPLAYS.  
TOUS LES COURS SONT DISPONIBLES EN REPLAY DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA SUSPENSION DES COURS.

*Cliquez sur l'image pour l'agrandir*

Pour accéder aux cours de la section, rejoignez **le groupe Facebook du Fit N'Forme.**  
Attention, seules les demandes des personnes abonnées sont acceptées.

[Retour](#)

