

Planning Pause Fit'forme Du 16 Août au 10 septembre 2021



Activités ZEN

Activités PEPS

Les Activités Pilates, Abdos et Yoga se déroulent en plein air au Camping Ardèche Camping à Privas

Flash durée 30' → tarif 6,00€

Cours durée 50' → tarif 9,00€

Yoga & Relaxation → tarif 9,00€

Marche & Course → 9,00€

Coaching Privé :

- mardi toute la journée

- vendredi matin et après midi

<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>VENREDI</i>
9h00 Abdos/dos <i>durée 50'</i>		9h00 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>	
10h00 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>		10h00 Flash Pilates <i>durée 30'</i>	12h15 Flash Pilates <i>durée 30'</i>
17h00 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>			
18h00 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>		17h40 Abdos/dos <i>durée 50'</i>	17h30 Flash Abdos/Gainage <i>durée 30'</i>
19h00 Flash Abdos/Gainage <i>durée 30'</i>		18h45 Yoga & Relaxation <i>durée 50'</i>	18h20 Marche active OU Course à pied pour tous Seul pré-requis : avoir une formidable envie de bouger <i>durée 1h10</i>