


**PLANNING VALSERHONE** À PARTIR DU 6 JANVIER 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>10:00</b>	C.A.F	BODY SCULPT	PILATES	WOD	C.A.F	BODY SCULPT
<b>11:00</b>	CIRCUIT TRAINING	STRETCH	C.A.F	LES MILLS BODY PUMP	STEP	CARDIO SURPRISE
<b>12:15</b>		WOD	WOD	LES MILLS CORE		
<b>17:30</b>	WOD	LES MILLS BODYCOMBAT	WOD	LIA	LES MILLS CORE	
<b>18:30</b>	LES MILLS BODY PUMP	C.A.F	RPM	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	
<b>19:30</b>	LES MILLS BODYATTACK	STEP	 ZUMBA	RPM	WOD	