

PLANNING VALSERHONE À PARTIR DU 19 MAI 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00	C.A.F	BODY SCULPT	PILATES	WOD	C.A.F	C.A.F
11:00	CIRCUIT TRAINING	PILATES	LES MILLS BODY PUMP	LES MILLS BODY BALANCE	WOD	CARDIO SURPRISE
12:15		WOD	WOD	HIIT 30MN		
17:30	PILATES	LES MILLS BODY PUMP	WOD	LES MILLS BODY COMBAT	LES MILLS BODY PUMP	
18:30	LES MILLS BODY COMBAT	C.A.F	RPM	PILATES	STEP	
19:30	WOD	LIA	 ZUMBA®	RPM	WOD	