

53 avenue Emile Didier à GAP

Planning



gym.gap@gmail.com

Lundi

10h40-11h25

Gym Tonique

11h35-12h20

Pilates Special Dos.

12h30-13h15

Abdos Pilates

19h30-20h30

Body Balance
(Pilates Yoga
Stretch)

Mardi

12h30-13h15

CAF intense

18h45 - 19h30

Renforcement
musculaire
19h35- 20h20
Stretching
Relaxation

Mercredi

12h30 -13h15

Pilates
100%



Jeudi

12h30 -13h15
Cardio Training

17h15 -18h00
Pilates 100%
18h10 -18h55
Gym Tonique

19h00 -20h15
YOGA

Vendredi

11h30-12h15

Gym douce

12h30-13h15

Stretching



1 cours d'essai gratuit
Certificat médical obligatoire

