



## PLANNING



[gym.gap@gmail.com](mailto:gym.gap@gmail.com)

### Lundi

**10h40-11h25**

Renforcement musculaire

**11h35-12h20**

Pilates  
(spécial 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**

Renforcement musculaire

**19h00 -20h00**

**BODY BALANCE**

(Pilates Yoga  
Stretch)

### Vendredi

**11h30-12h15**

Gym douce

**12h30-13h15**

Stretching



**NOUVELLE SALLE  
16 BD DE LA LIBÉRATION - 05000 GAP**

