



Fit'Lodge Studio

Danse & Fitness



www.fitlodgestudio.com - 04.90.53.23.43 / 123, Av. Emile Zola - Salon de Provence

Début des Cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Début des Cours
9h	<i>Gym Post</i>	<i>Pilates 2</i>	TCR	<i>Stretch</i>	Yoga	Marche Nordique TCR	9h
10h	PILOXING	<i>Step</i>	<i>Pilates 1</i>	ZUMBA	<i>Gym Post</i>	<i>Stretch</i>	10h
11h						KRAV MAGA	11h
12h30	<i>Pilates 1</i>	TCR		<i>Pilates 2</i>	<i>Stretch</i>		12h30
14h		Marche Nordique		TCR Circuit			14h
15h30			ZUMBA 8/11 ans kids				15h
17h15	<i>Stretch</i>	TCR	<i>Step</i>	<i>Pilates 1</i>	<i>Gym Post</i>		17h15
18h15	TCR <i>Total Cardio Renfo</i>	<i>Gym Post</i> Urban Training extérieur	Marche Nordique	Urban Training extérieur	ZUMBA	TCR	18h15
19h15	CROSS T	PILOXING	<i>Pilates 2</i>	CROSS T	Fiesta ZUMBA		19h15
20h15	ZUMBA	Reggaeton Lady Style	ZUMBA	SALSA Débutant		<i>Gym corporelle</i>	20h15
21h15	Atelier de Pédro	<i>Bachata</i> Débutant	KIZOMBA Débutant	SALSA Inter	<i>Sport/Fitness</i> Danse	Durée des cours: 55 min Marche nordique: 1h30 (Lieux de RDV sont sur le site)	21h15