

# Planning Gym

**Lundi 6 octobre :**

12h-12h45 :

*Gym tonique avec un coach*

**Lundi 13 octobre :**

12h-12h45 :

*Gym tonique avec un coach*

**Lundi 20 octobre**

12h-12h45 :

*Gym tonique avec un coach*

**Lundi 27 octobre**

12h-12h45 :

*Gym tonique avec un coach*

**Jeudi 2 octobre** à partir de 12h avec coachs virtuels :



**Body tone up : Cardio intense et max booty (haltères) : 31 mn**  
**Etirements et Méditation**

**Jeudi 9 octobre** à partir de 12h avec coachs virtuels :



**Back to cardio : Cardio activation : 19 mn**  
**Musculation upper built : musculation épaules (haltères) : 16 mn**  
**Etirements et Méditation**

**Jeudi 16 octobre** à partir de 12h avec coachs virtuels :



**Summer tone up : Renfo full body et cardio + abdos : 34 mn**  
**Etirements et Méditation**

**Jeudi 23 octobre** à partir de 12h avec coachs virtuels :



**Back to fit : Pilates full body et gainage : 27 mn**  
**Etirements et Méditation**

**Jeudi 30 octobre** à partir de 12h avec coachs virtuels :



**Abs burner : Cardio corde à sauter + anti-poignées d'amour : 24 mn**  
**Etirements et Méditation**