

PLANNING ENERGY BODY

Mercredi 18h00 et Samedi 9h30

Novembre 2025

	Samedi 1^{er} Novembre : Férié
Mercredi 5 Novembre : Circuit training	Samedi 8 Novembre : Zumba + Renforcement
Mercredi 12 Novembre: Tabata	Samedi 15 Novembre : Pyramide
Mercredi 19 Novembre : HIIT	Samedi 22 Novembre : Circuit training
Mercredi 26 Novembre : Zumba + Renforcement	Samedi 29 Novembre : Body Gym + exercices cardio

