

Bouge la Frette

Planning Gymnastique

Lundi

Avec Yann au dojo :
Gym dynamique : 9h30-10h30
Avec David au dojo :
Pilates : 18h15-19h15
Tabata training : 19h30-20h30

Mardi

Avec Yann au dojo :
Gym dynamique : 9h30-10h30

Mercredi

Avec Josette au dojo :
Stretching : 18h30-19h30
Pilates : 19h30-20h30
Avec Elodie salle Albert
Marquet:
Zumba : 19h30 - 20h30

Jeudi

Avec Yann au dojo :
Gym dynamique : 9h30-10h30
Avec David au petit gymnase :
FitCross : 19h-20h
Stretching body zen : 20h-21h
Avec Claudie au dojo :
Yoga : 18h-19h30 / 19h30-21h

Vendredi

Avec Elodie en salle Albert
Marquet :
Zumba strong : 19h15-20h15

Contacts :

Joanny : 06.50.53.35.58
Sylviane : 06.24.37.53.37
bougelafrette@gmail.com
www.bougelafrette.fr