



SOIT PLUS FORT QUE TES EXCUSES !



PLANNING DE LA SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00						
09:30		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		
10:00						CROSS TRAINING
16:30	BODY PUMP					
17:30	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	JUMP TRAMPOLINE	CROSS TRAINING		
18:00					BODY PUMP	
18:30		ABDOS FESSIERS *				
19:00					CUISSES ABDOS FESSIERS	
19:30					CROSS TRAINING	

*Durée des séances : 1h - Excepté le cours d'Abdos/fessiers du mardi durée : 30mn

- **CROSS TRAINING**
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- **COURS PARTICULIERS**
- **PREPARATION SPORTIVE**
- **GYM - POST ET PRE-NATALE**

- **CONSEIL EN NUTRITION**
- **PERTE DE POIDS**

INFO LINE : 0613 886 347

www.realzam-coaching.com - www.realzam.fr