

# GYM BOUTIQUE

## GOLF PERALADA

### HORAIRES COURS DIRIGÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:30 – 10:30	CARDIO PUMP	FONCTIONNEL	CARDIO PUMP	GAP (Cuisses, Abdos, Fessiers)	CARDIO PUMP
10:30 – 11:20	CORE / STRETCH	GAP (Cuisses, Abdos, Fessiers)	CORE / STRETCH	FONCTIONNEL	CORE / STRETCH
18:30 – 19:20	FONCTIONNEL	TONIFICATION BODY / CORE	BODY COMPLET	PILATES	GAP (Cuisses, Abdos, Fessiers)
19:30 – 20:20	PILATES	CARDIO DANCE	GAP / HYPOPRÉSIVES	FONCTIONNEL	FONCTIONNEL