

PROGRAMME SMALL GROUP

DNA COACHING

2 RUE DES MARTYRS
L3739 RUMELANGE

☎ : 621 676 200

🌐 : www.DNA-coaching.lu

dna.coaching.sarl@gmail.com

LUNDI

17H15 PILATES 30 MINUTES

18H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 1H

19H15 BRÛLE GRAISSES 1H

MARDI

18H30 CARDIO 30 MINUTES

19H15 SÉANCE TABATA 30 MINUTES

MERCREDI

9H00 WAKE UP MUSCULAIRE* 45 MINUTES

10H00 STRETCHING* 45 MINUTES

17H45 SPECIFIQUE BRAS 30 MINUTES

18H30 ABDOS CUISSES FESSES 1H

JEUDI

18H30 ABDOS 30 MINUTES

19H15 BRÛLE GRAISSES 1H

VENDREDI

9H00 SELFCARE* 45 MINUTES

18H30 FACX 30 MINUTES
(ABDOS CUISSES FESSES EXPRESS)

19H00 HIIT 30 MINUTES

CONTACTEZ NOUS POUR :

- SEANCES PRIVÉES SPORT
- SOINS REIKI
- COACHING DEVELOPPEMENT PERSONNEL
- COACHING NUTRITION
- PROGRAMME METAMORPHOSE