

# SMALL GROUP DNA COACHING

PLANNING

Beautyrobic

**LUNDI**

17H15 : PILATES 30 MINUTES  
18H00 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE 1H  
19H15 : BOOTCAMP BLITZ 30 MINUTES

**MARDI**

18H30 : CARDIO 30 MINUTES  
19H15 : TABATA 30 MINUTES

**MERCREDI**

17H45 : SPECIFIQUE BRAS 30 MINUTES  
18H30 : ABDOS CUISSES FESSES (FAC) 1H

**JEUDI**

17h45 : STRETCHING 30 MINUTES  
18H30 : ABDOS 30 MINUTES  
19H15 : BRÔLE GRAISSES 1H

**VENDREDI**

17h00 : ZENDY 45 MINUTES  
18H30 : FACX 30 MINUTES  
(ABDOS CUISSES FESSES EXPRESS)  
19H00 : HIIT 30 MINUTES

2 RUE DES MARTYRS L-3739 RUMELANGE TEL +352 621 676 200