

Passion Fitness



Planning 2023-2024

| |
|---------|
| JUSTINE |
| HELENE |
| ARMANDE |

Lundi 18h45 à 19h45
 Mardi de 18h30 à 19h30
 Jeudi de 18h30 à 19h30

| Septembre | Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet |
|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|-------------------|
| 11 Remise en forme | 2 Pilates | 2 Cardio sur Step | 4 STEP | 1 Bonne Année | 1 Renfo sur Step | 4 Circuit Training | 1 Pâques | 2 Walking Danse | 3 Pilates | 1 Cardio Renfo |
| 12 Réveil musculaire/ Haltères | 3 Circuit Training | 6 LIA / Abdos | 5 TABATA | 2 | 5 Boxe / CAF | 5 Combat Fit | 2 Body Sclupt / Elastiband | 6 Boxe / CAF | 4 STEP | 2 Combat Fit |
| 14 Réveil musculaire | 5 Pilates / Ballon | 7 Renforcement musculaire/ Haltères | 7 Cardio Step | 4 | 6 STEP | 7 Cardio Step | 4 DANSES | 7 TABATA | 6 LIA | 4 |
| 18 STEP | 9 STEP | 9 Pilates / Elastique | 11 Boxe / CAF | 8 STEP | 8 Renfo Abdos | 11 STEP | 8 Cardio | 9 Ascension | 10 STEP | 8 |
| 19 Body Sculpt / Elastiband | 10 TABATA | 13 STEP | 12 Renforcement musculaire STEP | 9 Combat Fit | 12 Cardio | 12 Renforcement musculaire/ Haltères | 9 Renforcement musculaire Ballon | 13 STEP | 11 Body Sculpt / Elastiband | 9 |
| 21 Walking Danse | 12 Renforcement cardio sur Step | 14 Body Sclupt / Elastiband | 14 LIA / Danse | 11 Walking Danse | 13 Carnaval HIT 45/15 | 14 Walking Danse | 11 Pilates Ballon | 14 Renforcement musculaire/ Haltères | 13 Walking Danse | 11 |
| 25 Circuit training | 16 Octobre Rose Circuit Training | 16 Renfo Cardio sur Step | 18 Circuit Training | 15 LIA | 15 Walking Danse | 18 Pilates | 15 Circuit Training | 16 LIA | 17 Boxe / CAF | 15 |
| 26 LIA | 17 Octobre Rose Renforcement musculaire Ballon | 20 Circuit Training | 19 Body Sclupt / Elastiband | 16 Renforcement musculaire/ Haltères | 19 STEP | 19 TABATA | 16 Cardio Step | 20 Pentecôte | 18 HIT 45/15 | 16 |
| 28 Cardio sur Step | 19 Octobre Rose LIA | 21 Combat FIT | 21 Pot de Noel | 18 Cardio Step | 20 Body Sclupt / Elastiband | 21 LIA | 18 Walking Danse | 21 Combat Fit | 20 Cardio Step | |
| | 23 Boxe / CAF | 23 LIA | 25 Joyeux Noel | 22 Renfo Abdos | 22 LIA | 25 Boxe / CAF | 22 STEP | 23 Renfo sur Step | 24 STEP | |
| | 24 Renforcement musculaire STEP | 27 Pilates | 26 | 23 CAF (sans matériel) | 26 CAF | 26 STEP | 23 Renforcement musculaire/ Haltères | 27 STEP | 25 LIA | |
| | 26 Walking Danse | 28 LIA | 28 | 25 LIA | 27 LIA | 28 Renfo / Abdos | 25 Cardio Step | 28 CAF (sans matériel) | 27 Renfo Abdos | |
| | 30 Renfo Abdos | 30 Walking Danse | | 29 STEP | 29 Pilates Bâton | | 29 Cardio | 30 Pilates élastique | | |
| | 31 HALLOWEEN STEP | | | 30 Circuit Training | | | 30 LIA | | | |