

# Passion Fitness



## Planning 2024-2025

JUSTINE	Lundi de 18h45 à 19h45
HELENE	Mardi de 18h45 à 19h45
ARMANDE	Jeudi de 18h45 à 19h45

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
9 Remise en forme	1 Fit Sticks	4 Circuit Training	2 STEP	6 STEP	3 Cardio	3 Boxe / CAF	1 Poisson Sticks Fit	5 Boxe / CAF	2 Boxe / CAF	1 Combat Fit
10 CAF sans matériel	3 Pilates Elastique	5 Cardio Step	3 CAF sans matériel	7 Fit Sticks	4 Tabata	4 Carnaval STEP	3 LIA	6 Cardio STEP	3 CAF sans matériel	5 
12 Streching	7 Boxe / CAF	7 Workout Haltères	5 Gym Sticks	9 CAF	6 Gym Sticks	6 LIA	7 Cardio	8 FERIE	5 Gym Sticks	7 
16 Circuit training	8 Renfo sur STEP	11 FERIE	9 Pilates	13 LIA	10 CAF	10 Circuit Training	8 Combat Fit	12 Hit 45/15	9 Pentecôte	8 
17 Haltères	10 LIA	12 RM Ballon paille	10 Haltères	14 Combat Fit	11 Cardio Step	11 CAF sans matériel	10 Workout Haltères	13 RM Ballon paille	10 Haltères	10 
19 Renfo sur STEP	14 Octobre Rose STEP	14 Cardio STEP	12 Cardio STEP	16 Step et Haltères	13 Pilates Elastique	13 Pilates Ballon	14 Pilates	15 Pilates Ballon	12 Cardio STEP	14 
23 STEP	15 Octobre Rose Combat Fit	18 LIA	16 Elastiques	20 Boxe / CAF	17 STEP	17 STEP / Cardio	15 RM STEP	19 STEP	16 STEP	15 
24 Circuit training	17 Octobre Rose Renfo Ballon	19 HITT 45-15	17 Circuit Training	21 RM STEP	18 RM Ballon paille	18 Haltères	17 Pilates Elastique	20 HITT 45-15	17 Circuit Training	17 
26 LIA	21 Pilates	21 Pilates Elastiques	19 Country Danse Initiation	23 Workout Haltères	20 Renfo sur STEP	20 CAF	21 Pâques 	22 LIA	19 CAF	21 
30 CAF	22 Elastiques	25 Boxe / CAF	23 Pot de Noel	27 Circuit Training	24 Pilates	24 LIA / Abdos	22 Elastiques	26 Circuit Training	23 Cardio	22 
	24 Cardio Step	26 STEP	24 	28 Elastiques	25 HITT 45-15	25 Circuit Training	24 STEP Cardio	27 STEP	24 Fit Sticks	24 
	28 Renfo Abdos	28 LIA	26 	30 LIA	27 CAF	27 STEP Cardio	28 STEP	29 Ascension	26 Pilates Elastiques	28 
	29 Tabata					31 STEP	29 Tabata		30 Cardio / Elastique	29 
	31 HALLOWEEN Pilate Ballon									31 