

INSTANTZEN

PAR YACINE GHÉDIRI

PLANNING À PARTIR DE JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H30

Taïso
Sport santé

10H30

12H30

13H15

**CROSS
TRAINING** **FULL BODY**
OU

18H30

19H30

19H30

20H30

**CROSS
BOXING**
avec MOUSSA

**CROSS
TRAINING** **FULL BODY**
OU
avec MOUSSA

YOGA

19H45 avec JULIE

**CROSS
BOXING**
avec MOUSSA

**CROSS
TRAINING** **FULL BODY**
OU
avec MOUSSA

YOGA

19H45 avec Sandrine

SALLE DE SPORT – MUSCULATION – COURS COLLECTIF

230 avenue de la Burlière

04300 MANE

☎ 04 92 77 36 01 - 06 52 35 29 96

**COACHING LES LUNDIS
VENDREDIS ET WEEK ENDS
SUR RDV**