

INSTANTZEN

PAR YACINE GHÉDIRI

PLANNING À PARTIR

D'AVRIL 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H30

Taïso
Sport santé

10H30

12H30

CROSS TRAINING **FULL BODY**
OU

13H15

18H30

YOGA

19H30

19H30

19H45 avec Sandrine

20H30

CROSS BOXING

avec MOUSSA

CROSS TRAINING **FULL BODY**
OU
avec MOUSSA

19H00

YOGA

20H15

avec JULIE

CROSS BOXING

avec MOUSSA

CROSS TRAINING **FULL BODY**
OU
avec MOUSSA

Taïso
Sport santé

CROSS TRAINING **FULL BODY**
OU

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