



Planning Cours collectifs Saison 2024-2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Romain	Séverine	Tiphaine/Romain	Séverine	Tiphaine
		13h CAF 45'		10h30 ZUMBA 45'
		13h45 STRETCHING 45'		11h15 CARDIO-TRAINING 45'
		14h30 ZUMBA FAMILY 1h		12h00 STRETCHING 45'
18h15 STEP DEBUTANT 1H	17h00 ZUMBA KIDS 45'	18h15 LIA DEBUTANT 45'	17h30 DANSE URBAINE ADOS 1H	
19h15 RENFO INTEGRAL 45'	17h45 DANSE URBAINE KIDS 45'	19h CAF 45'	18h30 STEP INTERMEDIAIRE 45'	
20h00 STRETCHING 45'	18h30 HIIT 45'		19h15 PILATES 45'	
	19h20 LIA INTERMEDIAIRE 45'		20h00 ZUMBA 45'	
	20h10 DANSE AFRO- STYLE 1H			

La salle de musculation est accessible aux heures de présence des éducateurs sauf lors des cours kids et Ados ainsi que lors des cours de Pilates.

Contact Zelaform :

Salle Catherine Destivelle, Salle René Cassin, 44130 BLAIN

Zelaform.fitness@gmail.com

zelaformforkids@gmail.com

*Les dégradés de couleurs indiquent l'intensité du cours (foncé = intense, clair = plus doux)