

Retrouvez votre club Makadam Fitness Nantes Saint-Sébastien-sur-Loire sur fitness

france

# COURS COLLECTIFS



HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
10:30						REVEIL MUSCULAIRE STRETCHING
17:30	ABDOS - STRETCHING	STRETCHING POSTURAL		RENFORCEMENT MUSCULAIRE HALTERES	CIRCUIT GENERAL HIIT	
18:00						
18:30	CIRCUIT HAUT DU CORPS	CIRCUIT GENERAL HIIT	CIRCUIT ABDOS - CUISSES	ABDOS FESSIERS		
19:00	CROSS TRAINING	ABDOS - FESSIERS		CROSS TRAINING		

**Réservation sur l'application ou la borne**