


PLANNING COURS COLLECTIFS SAISON 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Amélie	Séverine	Séverine (Kids)/Amélie	Séverine	Ingrid/Axel
		13h00 DANSE URBAINE ADOS 11-16 ans (60')		10h00 STEP 45'
		14h00 ZUMBA KIDS 3-7 ans (45')		10h50 CARDIO TRAINING 45'
		14h45 DANSE URBAINE KIDS 7-11 ans (45')		11h40 BODY-STRETCHING 45'
18h15 STEP DEBUTANT 60'	18h00 HIIT 45'	18h15 CARDIO TRAINING 45'	18h00 STEP INTERMEDIAIRE 60'	
19h15 RENFO INTEGRAL 45'	18h50 LIA INTERMEDIAIRE 45'	19h00 CAF 45'	19h00 PILATES 45'	
20h00 LIA DEBUTANT 45'	19h40 DANSE AFRO-STYLE 60'		19h50 ZUMBA 45'	

Les cours Kids du mercredi après-midi sont dispensés par Séverine.

La salle de musculation est ouverte aux mêmes horaires que les cours (sauf le mercredi après-midi).

Contacts Zelaform :

Salle Catherine Destivelle, rue René Cassin, 44130 BLAIN

zelaform.fitness@gmail.com

zelaformforkids@gmail.com

www.zelaform.fr