

PLANNING 2025-2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Romain	Séverine	Nathan	Séverine	
	17h00 Zumba kids 45' 			10h30 Aéro LIA évolutif 45'
	17h45 Danse urbaine kids 45' 		17h30 Danse urbaine ados 1h 	11h20 Cardio Training 45'
18h15 Step niveau 1 45'	18h30 HIIT 45'	18h15 Aéro LIA niveau 1 45'	18h30 Step niveau 2 45'	12h10 Stretching 45'
19h05 Renfo 45'	19h20 Aéro LIA niveau 2 45'	19h05 CAF 45'	19h20 Pilates 45'	
19h55 Stretching 45'	20h10 Danse Afro-Style 1h	19h55 Pilates 45'	20h10 Zumba 45'	

 Cardio

 Renforcement

 Mobilité

 Danse

 Section Zela Kids

La salle de musculation est accessible aux heures de présence des éducateurs sauf lors des cours kids, ados et Pilates

Contact Zelaform :
Salle Catherine Destivelle,
Salle René Cassin, 44130 BLAIN
zelaform.fitness@gmail.com
zelaformforkids@gmail.com