

PLANNING 2026-2027

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

 Cardio

 Renforcement

 Mobilité

 Danse

 Section Zela Kids

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