

# ESPACE FITNESS AU WESTMINSTER HOTEL & SPA \*\*\*\*

## PLANNING

### Le Samedi

- 16h00 - 16h45 : Gym douce
- 17h00 – 17h45 : Renforcement musculaire
- 18h00 – 18h45 : Abdos/Fessiers
- 19h00 – 19h30 : Détente musculaire

### Le Dimanche

- 11h00 – 11h45 : Mise en bouche musculaire
- 12h00 - 12h30 : Voyage de l'âme
- 15h00 – 15h45 : Gym tonic
- 16h00 – 16h45 : Stretching

### Tarifs

- 1 cours : 30 €
- 2 cours : 45 €