

# HORAIRE FIT A FLOTT SUESSEM 2021-2022

## LUNDI



fit a flott - suessem

**Fatburning**  
(à p. de 15 ans)  
**avec Bianca**  
19:30-20:25  
Complexe Sportif Sanem

Le Pound est un cours hyper dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail cardio et danse, le tout en musique et en utilisant des baguettes en plastique.



## MARDI

**Hip Hop**  
(à p. de 8 ans)  
**avec Kelly**  
18:00-18:55  
Complexe Sportif Sanem

**Pilates**  
(à p. de 15 ans)  
**avec Brigitte**  
19:00-19:55  
Complexe Sportif Sanem

**Pound**  
(à p. de 15 ans)  
**avec Sarah**  
20:00-20:55  
Salle Multisport Scheierhaff

## MERCREDI

**Zumba Kids**  
(à p. de 4 ans)  
**avec Susana**  
17:30-18:25  
Complexe Sportif Sanem

**Zumba Fitness**  
(à p. de 15 ans)  
**avec Susana**  
18:30-19:25  
Complexe Sportif Sanem

**FAC** (fessiers-abdos-cuisses)  
(à p. de 15 ans)  
**avec Bianca**  
19:30-20:25  
Complexe Sportif Sanem

## JEUDI

**Zumba Teens**  
(à p. de 8 ans)  
**avec Susana**  
17:30-18:25  
Complexe Sportif Sanem

**Yoga/Relaxation**  
(à p. de 15 ans)  
**avec Brigitte**  
18:30-19:45  
Complexe Sportif Sanem

Tous les cours se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.  
N'oubliez pas votre masque!  
Merci

Attention: Le cours "Pound" aura lieu dans la salle Multisport au Scheierhaff (en-dessous du Restaurant Lo Scigno)

Reprise des cours: lundi, 20 septembre 2021

Contact: fitaflottsuessem@gmail.com

Inscription sur [www.fitaflott.lu](http://www.fitaflott.lu)