

GYM TENDANCE

OCTOBRE 2026

LE JEUDI À 18H15 AVEC
TRISTAN



01 OCTOBRE :
HIIT



08 OCTOBRE :
CAF



15 OCTOBRE :
STEP



22 OCTOBRE :
BODY BARRE



29 OCTOBRE :
VACANCES - PAS DE COURS



TRISTAN
VOTRE COACH

Bougez
Reprenez
Énergie!



RENFORCER
SON CORPS



AMÉLIORER
SA SANTÉ



SE DÉPASSER
SE SURPASSER



PARTAGER
UN MOMENT