

Dance Fusion LYON 5

Victoria

Planning 2026-2027

SAMEDI

 9h00 : Pilates // Le rendez-vous parfait pour bien commencer le week-end, renforcer le centre du corps, améliorer sa respiration et retrouver un meilleur équilibre postural.

 10h00 : CROSS TRAINING

Une séance plus intense pour celles et ceux qui aiment se challenger, développer leur force et repousser leurs limites dans une ambiance motivante.

 11h00 : Stretching

Un moment consacré à la récupération, à la souplesse et à la mobilité pour délier les tensions et prendre soin de son corps.

