

ESPACE FORME - 2025

Planning du 6 janvier au 9 février 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30-20H30	8H30-21H00	8H30-20H30	8H30-20H30	8H30-21H00	9H30-12H30 14H30-18H00	9H30-12H30 14H30-18H00
9H00 PILATES						
	9H30 GYM POSTURALE	9H30 PILATES	9H30 CIRCUIT TRAINING			
10H00 PILATES				10H00 LIA débutant	10H00 (30') CYCLING	
	10H30 STRETCHING	10H30 TOTAL BODY	10H30 (60') YOGA		10H45 TOTAL BODY	
		11H15 (30') STRETCHING			11H30 (30') STRETCHING	
12H15 TOTAL BODY	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
18H15 (15') ABDOS				18H15 (15') ABDOS		
18H45 TOTAL BODY	18H30 CAF	18H30 LIA	18H30 STEP	18H30 CIRCUIT TRAINING		
19H30 (15') STRETCHING				19H15 (15') STRETCHING		
	19H30 (60') YOGA	19H30 BODY ZEN	19H30 BODY BARRE			