

ESPACE FORME - 2025

Planning du 21 avril au 27 avril 2025

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