

# ESPACE FORME - 2025

Planning du 28 avril au 4 mai 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
8H30-20H30	8H30-21H00	8H30-20H30	Fermé	8H30-21H00	9H30-12H30 14H30-18H00	9H30-12H30 14H30-18H00	
9H00 PILATES			1er mai				
	9H30 GYM POSTURALE	9H30 PILATES					
10H00 PILATES					10H00 LIA débutant	10H00 (30') CYCLING	
	10H30 STRETCHING	10H30 TOTAL BODY				10H45 TOTAL BODY	
		11H15 (30') STRETCHING				11H30 (30') STRETCHING	
12H15 TOTAL BODY	12H15 CIRCUIT TRAINING	12H15 CAF			12H15 BODY ZEN		
18H15 (15') ABDOS					18H15 (15') ABDOS		
18H45 TOTAL BODY	18H30 CAF	18H30 LIA			18H30 CIRCUIT TRAINING		
19H30 (15') STRETCHING				19H15 (15') STRETCHING			
	19H30 (60') YOGA	19H30 BODY ZEN					