

# ESPACE FORME - 2024

*Planning du 21 octobre au 27 octobre*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	9H30-12H30 14H30-18H00	9H30-12H30 14H30-18H00
9H00 PILATES						
10H00 PILATES	10H GYM POSTURALE	10H PILATES	10H CIRCUIT TRAINING	10H LIA		
12H15 TOTAL BODY	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
18H30 TOTAL BODY	18H30 CAF	18H30 LIA	18H30 STEP	18H30 CIRCUIT TRAINING		