ESPACE FORME I 2022

DU 7 NOVEMBRE AU 18 DECEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h30 (30') STRETCH			
10h00 PILATES	10H00 CIRCUIT TRAINING	10h00 TOTAL BODY	10H00 LIA Dé	10H00 BODYZEN	10H00 (30') CYCLING	
					10H45 BODYBARRE	
		11H00 STEP Déb	11H00 YOGA/BODYZEN		11H30 (30') STRETCH	
12h15 BODYFIGHT	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODYBARRE		
18H15 (15') ABDO FLASH	18H15 CIRCUIT TRAINING	18H15 LIA	18H15 TOTAL BODY	18H00 (15') ABDO FLASH		
18H30 BODYBARRE	19H15 YOGA/STRETCH	19H15 BODYZEN	19H15 STEP	18H15 BODYFIGHT		
19h15 (30') STRETCH				19H15 PILATES		