

ESPACE FORME - 2023

Semaine du 13 au 19 mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 PILATES	10H00 CIRCUIT TRAINING	10H00 TOTAL BODY	10H00 LIA débutant	10H00 GYM POSTURALE	10H00 (30') CYCLING	
		10H45 (30') STRETCHING			10H45 BODY BARRE	
			11H00 YOGA		11H30 (30') STRETCHING	
12H15 TOTAL BODY	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
18H15 ABDOS				18H00 ABDOS		
18H30 BODY BARRE	18H15 CAF	18H15 LIA	18H15 STEP	18H15 CIRCUIT TRAINING		
19H15 (30') STRETCHING	19H15 YOGA	19H15 BODY ZEN	19H15 TOTAL BODY	19H15 PILATES		