

ESPACE FORME - 2023

SEMAINE du 22 au 28 mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 PILATES	10H00 LIA débutant	10H00 TOTAL BODY	10H00 CIRCUIT TRAINING	10H00 GYM POSTURALE	10H00 (30') CYCLING
		10H45 (30') STRETCHING			10H45 BODY BARRE
			11H00 (60') YOGA		11H30 (30') STRETCHING
12H15 STEP	12H15 TOTAL BODY	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN	
18H15 ABDOS				18H00 ABDOS	
18H30 BODYBARRE	18H15 CAF	18H15 LIA	18H15 STEP	18H15 CIRCUIT TRAINING	
19H15 STRETCHING	19H15 (60') YOGA	19H15 BODY ZEN	19H15 TOTAL BODY	19H15 PILATES	