

# ESPACE FORME - 2025

Planning du 24 février au 6 avril 2025

| LUNDI                     | MARDI                 | MERCREDI                  | JEUDI                       | VENREDI                      | SAMEDI                    | DIMANCHE                  |
|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 8H30-20H30                | 8H30-21H00            | 8H30-20H30                | 8H30-20H30                  | 8H30-21H00                   | 9H30-12H30<br>14H30-18H00 | 9H30-12H30<br>14H30-18H00 |
| 9H00<br>PILATES           |                       |                           |                             |                              |                           |                           |
|                           | 9H30<br>GYM POSTURALE | 9H30<br>PILATES           | 9H30<br>CIRCUIT<br>TRAINING |                              |                           |                           |
| 10H00<br>PILATES          |                       |                           |                             | 10H00<br>LIA débutant        | 10H00 (30')<br>CYCLING    |                           |
|                           | 10H30<br>STRETCHING   | 10H30<br>TOTAL BODY       | 10H30 (60')<br>YOGA         |                              | 10H45<br>TOTAL BODY       |                           |
|                           |                       | 11H15 (30')<br>STRETCHING |                             |                              | 11H30 (30')<br>STRETCHING |                           |
| 12H15<br>TOTAL BODY       | 12H15<br>STEP         | 12H15<br>CAF              | 12H15<br>CYCLING            | 12H15<br>BODY ZEN            |                           |                           |
|                           |                       |                           |                             |                              |                           |                           |
| 18H15 (15')<br>ABDOS      |                       |                           |                             | 18H15 (15')<br>ABDOS         |                           |                           |
| 18H45<br>TOTAL BODY       | 18H30<br>CAF          | 18H30<br>LIA              | 18H30<br>STEP               | 18H30<br>CIRCUIT<br>TRAINING |                           |                           |
| 19H30 (15')<br>STRETCHING |                       |                           |                             | 19H15 (15')<br>STRETCHING    |                           |                           |
|                           | 19H30 (60')<br>YOGA   | 19H30<br>BODY ZEN         | 19H30<br>BODY BARRE         |                              |                           |                           |
|                           |                       |                           |                             |                              |                           |                           |