

# ESPACE FORME - 2024

Planning du 11 novembre au 22 décembre 2024

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

Lundi 11 novembre 2024: Pas de cours de fitness

Ouverture de la salle de 9h30 à 12h45