

# ESPACE FORME - 2024

*Planning prévisionnel du 2 septembre au 20 octobre*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 PILATES	9H30 GYM POSTURALE	9H30 PILATES	9H30 CIRCUIT TRAINING	9H30 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 TOTAL BODY	18H30 CAF	18H30 LIA	18H30 STEP	18H30 CIRCUIT TRAINING	
	19H30 (60') YOGA	19H30 BODY ZEN	19H30 BODY BARRE		