



ESPACE FORME

* COURS EN SALLE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15 - 10H POWERLIFT	9H15 - 10H STEP	12H15 - 13H SWISS BALL	9H15 - 10H AERO	9H15 - 10H BODYSCULPT
10H - 10H45 STRETCHING	10H - 10H45 BODYSCULPT	15H - 15H45 BODYSCULPT	10H - 10H45 STRETCHING	10H - 10H45 PILATES
12H15 - 13H BODY SCULPT	12H15 - 13H F-A-C	15H45 - 16H30 MIX	12H15 - 13H PILATES	12H15 - 13H BODYSCULPT
14H - 14H45 ZUMBA	CROSS TRAINING	18H15 - 18H45 ABDOS	MIX *	14H - 14H45 MIX
14H45 - 15H30 F-A-C	14H - 14H45 STEP	18H15 - 19H TRAMPO *	14H - 14H45 STEP	14H - 14H45 MIX
18H15 - 19H JUMPING FIT *	14H45 - 15H30 STRETCHING	19H - 19H45 STRETCHING	14H45 - 15H30 PILATES	14H45 - 15H30 F-A-C
19H - 19H45 CIRCUIT TRAINING	18H15 - 19H BODYSCULPT	19H - 19H45 STEP *	15H30 - 16H15 STRETCHING	18H15 - 18H45 ABDOS
BIEN ÊTRE *	ZUMBA *	19H - 19H45 STEP *	18H15 - 19H AERO	18H15 - 19H MIX *
19H45 - 20H30 PILATES	19H - 19H45 F-A-C	19H45 - 20H30 BODYSCULPT	CROSS TRAINING*	MIX *
MIX *	19H45 - 20H30 BIEN ÊTRE	19H45 - 20H30 BODYSCULPT	19H - 19H45 BODYSCULPT	19H - 19H45 POWERLIFT
	19H - 20H30 KRAV MAGA *	19H45 - 20H30 MIX *	19H45 - 20H30 STRETCHING	ZUMBA *
			19H - 20H30 KRAV MAGA *	19H45 - 20H30 PILATES
				STEP *