







ESPACE FORME – SAISON 2017-2018








LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

ESPACE MUSCULATION – CARDIO TRAINING

09h00 / 13h30 15h00 / 21h00	09h00 / 13h30 15h00 / 21h00	09h00 / 11h00 15h00 / 21h00	09h00 / 13h30 15h00 / 20h00	09h30 / 13h30 15h00 / 20h00	09h30 / 12h30	09h30 / 12h30
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------

ESPACE COURS COLLECTIFS

<p>Conscience stretch 09h10 / 10h00 (7)</p> <p>Gym Tonic 10h05 / 10h55</p>  <p>Cardio fit / HIIT (1) 12h15 / 13h15</p>	<p>Gym Tonic 09h10 / 10h00</p> <p>Conscience stretch 10h05 / 10h55</p> <p>Senior Fit (7) 11h05 / 12h00</p> <p>Zumba 12h15 / 13h15</p>	<p>Pilates 09h10 / 10h00</p> <p>Gym Tonic 10h05 / 10h55</p> 	<p>Stretching (7) 09h10 / 10h00</p> <p>Senior fit (7) 10h05 / 10h55</p>  <p>Fit'Ball / Stretch 12h15 / 13h15</p>	 <p>Fit'Ball 10h00 / 10h45</p> <p>Gym douce (7) 11h05 / 12h00</p> <p>Aquagym (Option) 11h15 / 12h00</p> <p>Pilates 12h30 / 13h15</p>	<p>Cardio Fit / HIIT (2) 10h00 / 10h45</p> <p>Stretching 10h45 / 11h30</p> 	<p>Gym / Stretch 10h00 / 10h50</p> <p>Zumba 11h00 / 12h00</p> 
--	---	---	--	---	--	---

 <p>Cardio Fit 18h15 / 19h00</p>  <p>Step Move 19h10 / 20h00</p> <p>HIIT (2,3) 20h00 / 20h45</p>	 <p>Stretching (7) 17h00 / 18h00</p> <p>Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 19h00</p> <p>Pilates 19h10 / 20h00</p> <p>Self Défense 20h30 / 22h00</p>	<p>Marche Nordique 15h00 / 17h00</p> <p>HIIT (1,2) 15h30 / 16h15</p> <p>Yoga (Option) 17h00 / 18h00</p> <p>RMC / HIIT (2,3) 18h15 / 19h00</p> <p>Zumba 19h05 / 20h00</p> 	 <p>Gym santé (7) 17h00 / 18h00</p> <p>Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 19h00</p>  <p>HIIT (2,3) 19h05 / 19h45</p> <p>Self Défense 20h30 / 22h00</p>	 <p>Aquagym (Option) 18h45 / 19h45</p> <p>Cardio Fit 18h15 / 19h00</p> <p>Body Combat 19h05 / 19h45</p> <p>Yoga (Option) 20h00 / 21h00</p>	<p><u>Niveau HIIT</u> 1 : Débutant 2 : Intermédiaire 3 : Confirmé</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Alain Christophe Michèle Isabelle V. Isabel C. Marc & Philippe Chloé</p> </div> <p>(7) Spécial aînés Planning susceptible d'être modifié en cours d'année</p>
---	--	---	--	--	---