



Planning Espace Forme 2017-2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Bodysculpt 10h00-10h45 Biking 10h45-11h30 Stretching 30min
Cardiosculpt 12h15-13h15	Zumba 12h15-13h00 Stretching 15min	Pilates 12h15-13h15	Cardiosculpt 12h15-13h15	CAF 12h15-12h45 Biking 12h45-13h15	
Aéroboxe 18h00-18h30	Specific woman 18h00-18h30	Step 2 18h00-18h45	LIA 1 18h00-18h45		
Pilates 18h30-19h15	LIA 2 18h30-19h15	Body barre 18h45-19h30	Fitball 18h45-19h15	Zumba  18h30-19h15	
Biking 19h15-20h00	CAF 19h15-20h00	Cross training 19h30-20h15	Aéroboxe 19h15-19h45	Bodysculpt 19h15-20h00	
	Zumba  20h00-20h45 Stretching 15min	Pilates 20h15-21h00	Biking 19h45-20h30 Stretching 15min	Stretching 30min	