



Planning Espace Forme 2017-2018

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