

Espace Forme

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12h00 à 14h00 MUSCULATION		12h00 à 14h00 MUSCULATION		12h00 à 14h00 MUSCULATION
			14h00 à 15h00 GYM DOUCE		14h00 à 15h00 PILATES
	15h00 à 16h00 GYM DOUCE		15h00 à 16h00 STRETCHING		
	16h00 à 17h00 DOS/RELAXATION				
	17h00 à 18h30 MUSCULATION	17h00 à 18h30 MUSCULATION		17h00 à 18h30 MUSCULATION	
	18h30 à 19h30 STEP	18h30 à 19h30 BODYSCULPT	18h30 à 19h30 PILATES	18h30 à 19h30 STEP	18h30 à 19h30 BODYSCULPT
	19h30 à 21h00 MUSCULATION	19h30 à 20h30 PILATES	19h30 à 21h00 MUSCULATION	19h30 à 20h30 STRETCHING	19h30 à 20h30 PILATES

**Période de
Covid**

**7 personnes en
Musculaton**

**9 personnes en
cours collectifs**