

# espace forme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H00 À 14H00 MUSCULATION		12H00 À 14H00 MUSCULATION		12H15 À 14H00 MUSCULATION
		14H00 À 15H00 GYM DOUCE		14H00 À 15H00 PILATES
15H00 À 16H00 GYM DOUCE		15H00 À 15H45 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