

du 09.09.19 au 05.01.20

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLATEAUX CARDIO ET MUSCU : LU. MA. MER. ET VEN. DE 9H À 20H30 - JE. DE 10H À 20H30 - SAM. DE 9H À 13H - DIM. DE 9H15 À 12H15

9H LES MILLS BODYBALANCE 60 MN. ♥♥♥	9H JAF 45 MN. ♥♥♥	9H SCULPT 45 MN. ♥♥♥		9H30 CROSS TRAINING 45 MN. ♥♥♥
10H LES MILLS RPM 50 MN. ♥♥♥	10H30 STRETCHING 30 MN. ♥♥♥	10H BIKING 45 MN. ♥♥♥	10H LES MILLS BODYBALANCE 60 MN. ♥♥♥	10H30 STRETCHING 45 MN. ♥♥♥
	11H GYM SENIOR 60 MN. ♥♥♥		11H 60 MN. GYM SENIOR 60 MN. ♥♥♥	
12H30 LES MILLS BODYBALANCE 45 MN. ♥♥♥	12H30 BODY BARRE 45 MN. ♥♥♥		12H30 RENFO SALSA 45 MN. ♥♥♥	12H30 BIKING 45 MN. ♥♥♥
18H15 PILATES 60 MN. ♥♥♥	18H15 ZUMBA fitness 45 MN. ♥♥♥	18H15 JAF 45 MN. ♥♥♥	18H15 CROSS TRAINING 45 MN. ♥♥♥	
	19H LES MILLS RPM 50 MN. ♥♥♥	19H LES MILLS BODYBALANCE 60 MN. ♥♥♥	19H LES MILLS RPM 50 MN. ♥♥♥	
19H30 LES MILLS RPM 50 MN. ♥♥♥	19H15 STRONG by ZUMBA 30 MN. ♥♥♥			

♥♥♥ DÉGRÉ D'INTENSITÉ

INFOS

En cas d'impératifs de service ou cas de force majeure, l'Espace Forme peut être fermé exceptionnellement ou ses cours annulés, sans que cela ne donne droit à indemnité ou contrepartie financière.

JOURS FERIES FERMES (sauf le 15 août : 9h-12h)
Saison estivale 2020 : programme allégé adapté à cette période
2 ADHÉRENTS MIN. POUR QUE LE COURS AIT LIEU

RPM

TRAVAIL CARDIO SUR VÉLO
AVEC GROSSE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

BIKING

VÉLO FREE STYLE - TRAVAIL CARDIO
AVEC GROSSE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

CROSS TRAINING

TRAVAIL MUSCULAIRE ET CARDIO UTILISANT
LES MÉTHODES DE CIRCUIT TRAINING

STRONG

INTERVAL TRAINING : CARDIO, BOXING ET
TRAVAIL MUSCULAIRE (POIDS DU CORPS)

ZUMBA FITNESS DANSE LATINO

RENFO SALSA RENFO & FITNESS DANSE

JAF

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU CENTRE
ET DU BAS DU CORPS

BODY BARRE

MUSCULATION EN COURS COLLECTIF
POUR UN PHYSIQUE RENFORCÉ

SCULPT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL
AVEC PETIT MATÉRIEL

BODYBALANCE

INSPIRATION YOGA, THAÏ CHI ET PILATES,
ALLIANT ÉQUILIBRE, SOUPLASSE ET FORCE

STRETCHING

AMÉLIORATION DE L'AMPLITUDE
ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

GYM SENIOR

RENFO MUSCU, ÉQUILIBRE & SOUPLASSE

PILATES

GYM. DOUCE ALLIANT RESPIRATION ET
RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS