# ESPACE FORME

## PLANNING RENTRÉE 2017/2018

**DIFFICULTÉ DES COURS**

- DOUX
- MODÉRÉ
- DYNAMIQUE
- INTENSE

| HORRAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9H | CROSSTRAINING 9H30 - 10H | | RUNNING 9H - 10H | | | SALLE FERMÉE | SALLE FERMÉE |
| 10H | ABDOS FESSIERS 10H - 10H30<br>STRETCHING 10H30 - 11H | CIRCUIT TRAINING 10H - 10H45<br>STRETCHING 15 MIN | CARDIO SCULPT 10H - 10H45<br>STRETCHING 15 MIN | ABDOS FESSIERS 10H - 10H30<br>STRETCHING 10H30 - 11H | TOP HALTÈRES 10H - 10H45<br>STRETCHING 15 MIN | TOP HALTÈRES 10H30 - 11H | TOP HALTÈRES 10H30 - 11H |
| 11H | PILATES 11H - 11H45 | | | | | ABDOS FESSIERS 11H - 11H30<br>STRETCHING 15 MIN | ABDOS FESSIERS 11H - 11H30<br>STRETCHING 15 MIN |
| 12H | ABDOS FESS.* / CIRCUIT TRAINING*<br>STRETCHING 15 MIN<br>*(VOIR PROGRAMME) | CARDIO FIT 12H30 - 13H15 | CUISSES ABDOS FESS. 12H30 - 13H<br>STRETCHING 15 MIN | PILATES 12H30 - 13H15 | AFRO ZUMBA 12H30 - 13H15 | | |
| 13H | | | | | | | |
| 14H | | | | | | | |
| 15H | | | | | | | |
| 16H | | | | | | | |
| 17H | TOP HALTÈRES 17H30 - 18H15 | TOTAL BODY COND. 17H30 - 18H15 | SWISS BALL 17H30 - 18H | TOP HALTÈRES 17H30 18H15 / RUNNING (SELON MÉTÉO) | TOTAL BODY COND. 17H30 - 18H15 | SALLE FERMÉE | SALLE FERMÉE |
| 18H | CUISSES ABDOS FESSIERS 18H15 - 19H | STRETCHING 15 MIN<br>ABDOS FESSIERS 18H30 - 19H | ABDOS FESSIERS 18H - 18H30<br>AÉRO BOXE 18H30 - 19H15 | ZUMBA 18H15-19H15 NOUVEAU | ABDOS FESSIERS 18H15 - 19H | | |
| 19H | PILATES 19H - 20H | TOP HALTÈRES 19H - 19H45<br>STRETCHING 15 MIN | STRETCHING 19H15 - 19H45 | STEP DÉBUTANT/INT. 19H15 - 20H NOUVEAU | STRETCHING 19H - 19H30 | | |