



PLANNING COURS COLLECTIFS ETE 2024

ESPACE GYM

CLUB PRIVÉ DEPUIS 1983

PLANNING COURS COLLECTIFS ETE 2024 Téléphone :06 31 73 67 63 espace.gym@wanadoo.fr espace-gym-salon.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 10h00 Full Body		9h15 10h Gym Posturale	9h15 10h15 LES MILLS RPM	9h15 10h00 Body Sculpt	10h00 11h00 LES MILLS RPM
10h15 11h00 YOGA	10h15 11h00 Pilates	10h15 11h00 Abdos Fessiers		10h15 11h00 Stretching	11h00 11h45 Abdos Fessiers
	12h30 13h15 HIIT		12h30 13h15 LES MILLS RPM		

18h00 18h45 YOGA	18h00 18h45 Body Sculpt	18h00 18h45 Abdos Fessiers	18h00 18h45 HIIT TABATA	18h00 18h45 FullBody
18h45 19h30  ZUMBA	18h45 19h30 LES MILLS RPM		18h45 19h30 Ballet Fit	18h45 19h30 Stretching