



ESPACE GYM
CLUB PRIVÉ DEPUIS 1983

PLANNING COURS COLLECTIFS

2025 - 2026



espace-gym-salon.fr



espace.gym@wanadoo.fr



06 31 73 67 63

LUNDI

9h30 - 10h15
FULL BODY

10h30 - 11h30
YOGA

12h30 - 13h15
 LES MILLS
RPM

17h30 - 18h15
 LES MILLS
BODYPUMP

18h15 - 19h15
 LES MILLS
RPM

ZUMBA

19h15 - 20h00
PILATES

HIIT

20h00 - 21h00
YOGA AERIEN

MARDI

9h30 - 10h30
CIRCUIT TRAINING

10h30 - 11h30
PILATES

12h30 - 13h15
ABDOS FESSIERS

17h30 - 18h30
STEP

18h30 - 19h15
TRX

LES MILLS
BODYCOMBAT

19h30 - 20h30
STRETCHING & MOBILITY

MERCREDI

9h30 - 10h15
GYM POSTURALE

10h30 - 11h30
ABDOS FESSIERS

KIDS DANCE

12h30 - 13h15
HIIT

17h30 - 18h15
ABDOS FESSIERS

18h15 - 19h00

LES MILLS
BODYPUMP

19h15 - 20h15
STEP AVANCE

JEUDI

9h30 - 10h30
 LES MILLS
RPM

10h30 - 11h15
BODY SCULPT

12h30 - 13h15
PILATES

17h30 - 18h15
PILATES

18h15 - 19h00
BALLET FIT

TABATA / HIT

19h00 - 20h00
 LES MILLS
RPM

ZUMBA

20h00 - 21h00
YOGA

VENDREDI

9h30 - 10h30
 LES MILLS
BODYPUMP

10h30 - 11h30
STRETCHING

12h30 - 13h15
YOGA

17h30 - 18h15
FULL BODY

18h15 - 19h00
STRETCHING

SAMEDI

9h45 - 10h45
 LES MILLS
RPM

10h45 - 11h30
ABDOS FESSIERS

11h30 - 12h15
 LES MILLS
BODYCOMBAT



PLATEAU MUSCULATION



SALLE COURS ETAGE



SALLE RDC