




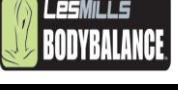













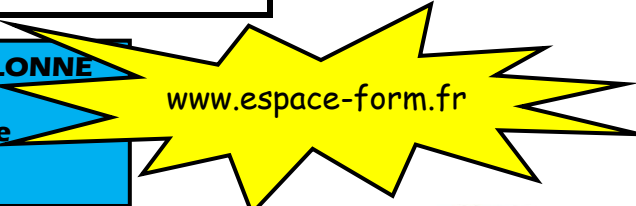


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30-10h STEP 1	9h30-10h30  LESMILLS BODYPUMP	9h30-10h15  LESMILLS BODYVIVE	9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE TAILLE ABDOS FESSIERS STRETCH	9h30-10h15 STEP 2	10h-11h  LESMILLS BODYPUMP
10h-10h30 TAILLE ABDOS FESSIERS	10h30-11h15  LESMILLS BODYATTACK	10h15-11h GYM DOUCE	10h30-11h30  LESMILLS BODY JAM	10h15-11h15  LESMILLS BODYBALANCE	11h-12h15 YOGA
10h30-11h15  LESMILLS BODYVIVE	11h15-12h ABDOS FESSIERS STRETCH	11H-11H45 ABDOS STRETCH	11h30-12h STEP 1	10h30-11h15 BODY BIKE	11h-11h30 BODY BIKE
11h15-12h  LESMILLS BODYBALANCE				11h15-12h PILATES 1	
12h45-13h30  LESMILLS BODYPUMP	12h45-13h30 PILATES 1		12h45-13h30 CULTURE PHYSIQUE TAILLE ABDOS FESSIERS	12H45-13H30 BODY BIKE	
				ABDOS FESSIERS	
	16h15-17h30 YOGA	16h30 - 17h30 FITNESS ADOS'			
17h30-18h TAILLE ABDOS FESSIERS	17h30-18h15  LESMILLS BODYBALANCE	17h30-18h15  LESMILLS BODYSTEP	17h45-18h45  LESMILLS BODYPUMP	17h30-18h30 PILATES 1	
18h-18h30 STEP	18h15-19h  LESMILLS BODYPUMP	18h15-19h10 PILATES 2	18h45-19h30 HIP-HOP RAGGA DANCEHALL	18h45-19h45  LESMILLS BODY JAM	
	18h45-19h15 BODY BIKE	18h15-19h BODY BIKE			
18h30-19h15  LESMILLS BODYPUMP	19h15-20h LIA DANCE'	19h15-20h15 STEP 3	19h30-20h30  LESMILLS BODYATTACK	19h45-20h30  LESMILLS BODYBALANCE	
18h30-19h15 BODY BIKE	19h30-20h15 BODY BIKE				
19h30-20h30  LESMILLS BODY COMBAT	20H-20h45 CULTURE PHYSIQUE TAILLE ABDOS FESSIERS STRETCH	20h15-21H  LESMILLS BODYPUMP	ESPACE FORM LES SABLES D'OLONNE Bd du Souvenir Français 85100 Les Sables d'Olonne Tel : 02 51 32 96 96		
20h30-21h STRETCH			 www.espace-form.fr		

Toute l'équipe d'ESPACE FORM des Sables d'Olonne est heureuse de vous accueillir :

du Lundi au Vendredi de 9h15 à 21h15

le Samedi de 9h30 à 12h45 et de 14h à 16h45

et le Dimanche de 10h à 13h