




























LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 30' 	10h00 30' <b>integral</b>		10h00 30' <b>BIKING</b>	10H00 45' 	10H00 45' 	LIBRE ACCES
10H30 Débutant 30' 	10H30 45' <b>BIKING</b>		10h30 30' 		11h00 45' <b>BIKING</b>	
11H00 1h 			11h15 45' 		11H45 15' <b>Stretch</b>	
12h30 45' <b>integral</b>	12H30 45' 	12h30 45' 	12h30 45' 	12H30 45' <b>BIKING</b>	 <p>www.espace-form.fr 4 rue René Coty 85000 La Roche sur Yon 02 51 37 24 67</p>	
17h45 45' 	17h45 45' 	18h00 1h 				  <p>OUVERT 7/7 LUNDI au VENDREDI 6h00 - 23h00 / *9h30 - 21h00 SAMEDI 6h00 - 21h00 / *9h30 - 12h30 DIMANCHE 8h00 - 20h00 *Permanence coach ☎ 02.51.37.24.67</p>
18h45 45' <b>BIKING</b>	18h45 1h 	19h00 30' 	17h45 45' <b>BIKING</b>	18h15 30' 		
19h30 45' 	19h45 1h 	19h30 45' 	18h45 45' 	18h45 30' 		
20h15 30' 		20h15 30' 	19h45 45' 	19h15 45' 