







# PLANNING DES COURS COLLECTIFS DU 6 JUILLET AU 2 AOUT 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h15 45'	9h15-10h15 45'	9h15-10h00 30'	9h15-10h15 45'	9h15-10h15 45'	9h30-10h30 45'
	<b>CUISSES</b> <b>ABDOS FESSIERS</b>	 <b>BODYSCULPT</b>	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>tōne</b>	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
10h15-11h15 45'	10h15-11h00 30'	10h00-11h00 45'	10h15-11h00 45'	10h15-11h15 45'	10h30-11h30 45'
<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>	<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		<b>STRETCHING</b>	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>
	11h00-12h30 1H15'				
	Yoga 				
	12h30-13h20 40'		12h30-13h20 40'		
	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>		
		<b>LIBRE ACCES</b>		<b>LIBRE ACCES</b>	
17h30-18h30 45'	17h45-18h30 30'		17h00-18h30 1H15'		
<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>ABDOS FESSIERS</b>		Yoga 	18h00-18h45 30'	
18h30-19h30 45'	18h30-19h15 30'	18h30-19h45 60'	18h30-19h30 45'	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>	
<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>CUISSES</b> <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h45 20'	<b>ABDOS TRAINING</b>
19h30-20h45 60'	19h15-20h15 45'	19h45-20h45 45'	19h30-20h45 60'		
<b>LesMILLS</b> <b>BODYJAM</b>	<b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b>			

## Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi  
6h00-23h00

Samedi  
6h00-22h00

Dimanche  
8h00-22h00

## Horaires de présence

### Des coaches

Lundi, mardi, jeudi  
9h00-21h00

Mercredi et vendredi  
9h00-14h00/16h30-20h30

Samedi  
9h15-12h30

ESPACE FORM  
LE CHATEAU D'OLONNE  
9impasse P Eluard  
85180 Le château d'Olonne  
02-51-20-78-12



Studioform85@hotmail.com  
www.espace-form.fr

