

# Planning cours collectifs du 4 au 9 Mars 2024

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9
9H15-10H <b>LES MILLS RPM</b>		9H15-10H <b>BODY SCULPT</b>	9H15-10H10 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	9H30-10H10 <b>ABDOS FESSIERS</b>	9H15-10H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10H15-10H50 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10H15-11H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H15-11H10 <b>LES MILLS BODYJAM</b>	10H15-11H10 <b>GYM DOUCE</b>	10H15-11H10 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H15-11H <b>LES MILLS RPM</b>
11H-11H45 <b>LES MILLS tone</b>	11H15-12H <b>STRETCHING</b>	11H15-12H <b>LES MILLS RPM</b>	11H15-12H <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		11h30-12H45 <b>YOGA</b> 
12H35-13H20 <b>MOBILITÉ &amp; SANTÉ</b>	12H35-13H20  PILATES	12H35-13H20 <b>SMALL GROUP</b> PERTE DE POIDS AFFINEMENT		12H35-13H10 <b>LES MILLS RPM</b> 30 MIN	
	16H30-17H45 <b>YOGA</b> 	8/12 ans 13/16 ans	17H-18H15 <b>YOGA</b> 		<b>ESPACE FORM</b>  www.espace-form.fr
18H-18H20 <b>ABDOS</b>	18H-18H45 <b>LES MILLS RPM</b>	18H30-18H55 <b>ABDOS FESSIERS</b>		18H15-18H45 <b>LES MILLS RPM</b> CHALLENGE	www.espace-form.fr 02.51.32.96.96
18H30-19H20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19H-19H40 <b>LES MILLS tone</b>	19H-19H50 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H45-19H30 <b>LES MILLS RPM</b>	19H-19H25 <b>ABDOS</b>	 
19H30-20H30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19H45-20H30 <b>BODY SCULPT</b>	20H-20H45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	19H45-20H30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19H30-20H15 <b>LES MILLS BODYJAM</b>	6H-23H ▶ Lundi -Vendredi 8H-22H ▶ WE

VOS COACHS : Maxime, Mélissa, Titouan, Léa, Alain, Christophe.