

Planning des activités Forme

Vacances d'automne
du lundi 20 au vendredi 31 octobre

FORME

Lundi 20/10	Mardi 21/10	Mercredi 22/10	Jeudi 23/10	Vendredi 24/10
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h15 PILATES	9h30 - 10h15 CROSS TRAINING	9h30 - 10h15 BODY ZEN	9h30 - 10h00 CULTURE PHYSIQUE
12H30 - 13h15 PILATES	12H30 - 13h15 RPM	12H30 - 13h15 BODY ZEN	12H30 - 13h15 SYNERGIE FIT	10H00 - 10h15 STRETCHING
17h30 - 18h00 CAF			17h30 - 18h00 CUISSSES FESSIERS	12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	18h00 - 18h15 ABDOS FLASH	18h00 - 18h30 TRX
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h15 RPM	18h15 - 19h00 SHAKE'N DANSE	18h30 - 18h45 ABDOS FLASH
19h30 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 STEP	19h15 - 20h00 PILATES	19h00 - 19h45 YIN	18h45 - 19h30 RPM



Le centre forme et
l'espace bien-être
resteront ouverts
aux horaires
habituels



Lundi 27/10	Mardi 28/10	Mercredi 29/10	Jeudi 30/10	Vendredi 31/11
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h15 PILATES	9h30 - 10h15 CROSS TRAINING		9h30 - 10h00 CULTURE PHYSIQUE
12H30 - 13h15 PILATES	12H30 - 13h15 RPM	12H30 - 13h15 BODY ZEN	12h30 - 13h15 SYNERGIE FIT	10H00 - 10h15 STRETCHING
17h30 - 18h00 CAF			17h30 - 18h00 CUISSSES FESSIERS	12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	18h00 - 18h15 ABDOS FLASH	18h00 - 18h30 TRX
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h15 RPM		
19h30 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 STEP	19h15 - 20h00 PILATES		18h45 - 19h30 RPM



- Renforcement musculaire
- Renforcement cardio vasculaire
- Gainage et renforcement musculaire
- Renforcement musculaire et cardio-vasculaire
- Mobilité, souplesse et proprioception
- Cours cardio chorégraphié type « Zumba »