

# GRILLE DES COURS DE GROUPE GYM ESPACE FORME

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

## HIIT

9h00 à 9h45  
Nicolás | Studio 1

## CARDIO TONUS

9h00 à 10h00  
Samantha | Studio 1

## CARDIO VÉLO

9h00 à 10h00  
Samantha | Studio 2

## MUSCULATION TOTALE

9h00 à 10h00  
Lysandre | Studio 1

## PILATES

9h00 à 10h00  
Samantha | Studio 1

## BOOTCAMP

9h00 à 10h00  
Samantha | Studio 1

## ASHTANGA PRANAFLOW

9h00 à 10h00  
Alice | Studio 2

## GYM SÉNIOR

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

## PILATES

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

## GYM SÉNIOR

10h15 à 11h15  
Lysandre | Studio 1

## ÉTIREMENT DYNAMIQUE

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

## GYM SÉNIOR

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

## HIIT

10h00 à 10h45  
Lysandre | Studio 1

## TRX

18h00 à 19h00  
Jérémie | Studio 1

## ZUMBA

19h00 à 20h00  
Youma | Studio 1

## CARDIO VÉLO

18h00 à 18h45  
Claudette | Studio 2

## ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

19h00 à 19h45  
Nicolás | Studio 1

## CARDIO VÉLO

18h00 à 18h45  
Nicolás | Studio 2

## YOGA FLOW

19h00 à 20h00  
Claudette | Studio 2

## ZUMBA

19h00 à 20h00  
Youma | Studio 2

## Congés planifiés

- 3-4-5-6 avril
- 16-17-18 mai

