

# LUNDI

10H00-10H45  
**YOGA**  
10H45-11H30  
**ATTITUDE**

# MARDI

7H00-8H00  
**YOGA**  
9H45-10H45  
**PILATES**  
10H45-11H15  
**ZUMBA**  
11H15-11H45  
**STRETCHING**

# MERCREDI

9H45-10H30  
**PILATES**  
10H30-11H00  
**FESSIERS MAGIC**  
11H00-11H30  
**STRETCHING**

# JEUDI

# VENDREDI

10H00-10H30  
**X**  
DOS/ABDOS  
10H30-11H15  
**SILHOUETTE FLEXIBILITÉ**

Salle du bas		Salle du haut		Salle du bas		Salle du haut		Salle du bas		Salle du haut	
12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15
<b>YOGA</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>PILATES</b>	<b>FAC</b>	<b>BODY SCULPT</b>	<b>YOGA</b>	<b>STEP</b> TOUS NIVEAUX	<b>PILOXING</b>				
17H30-18H15	17H30-18H15	17H30-18H00		17H30-18H00	17H30-18H00	18H00-18H30	17H30-18H30	16H45-17H45			
<b>BODY SCULPT</b>	<b>CIRCUIT MINCEUR</b>	<b>GAINAGE+</b>		<b>STEP DÉB.</b>	<i>Joli buste</i>	<b>STEP DÉB.</b>	<b>YOGA</b>	<b>SMALL GROUP CROSS-TRAINING</b>			
18H15-19H00	18H15-19H00	18H00-18H45	18H00-18H45	18H00-18H45	18H00-18H45	18H30-19H30	18H30-19H30	17H45-18H30			
<b>PILATES</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>FAC</b>	<b>STEP</b>	<b>TAF</b>	<b>PILATES</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>TAF</b>			
19H00-19H30	19H00-19H30	18H45-19H30	19H00-19H45	18H45-19H30	18H45-19H30	19H30-20H30	19H45-21H00	18H30-19H30			
<b>ABDOS-FESSIERS</b>	<b>GRIT FORCE</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>TABATA</b>	<b>PILOXING</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>KIZOMBA DÉB.</b>	<b>DANSE ORIENTALE</b>	<b>LATIN MOVES (LADY STYLING)</b>		
19H30-20H15	19H30-22H30	19H30-20H15	20H00-21H00	19H30-20H00	19H30-20H30	19H30-20H15	20H30-21H30				
<b>PILOXING</b>	<b>COUNTRY</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>BACHATA INTER</b>	<b>ABDOS-FESSIERS</b>	<b>SALSA DÉB.</b>	<b>ATTITUDE</b>	<b>SEMBA</b>				
20H15-20H30		20H15-20H30	21H00-22H00	20H00-21H00	20H30-21H30	20H15-21H15	21H30-22H30				
<b>STRETCHING</b>			<b>REGGAETON</b>	<b>STREET JAZZ</b>	<b>BACHATA DÉB.</b>	<b>ATELIER CHORÉGRAPHIQUE</b>	<b>KIZOMBA INTER.</b>				



BÉNÉDICTINS // 05 55 02 06 91

# SAMEDI

10H15-11H15  
**LES MILLS BODYPUMP**  
11H15-12H15  
**YOGA**

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

10H00 / 10H45  
**LES MILLS BODYPUMP**  
10H45 / 11H15  
**ABDOS MAGIC**

12H30 / 13H15  
**FAC**

14H00 / 15H30  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

17H30 / 18H15  
**TABATA**

18H00 / 18H45  
**LES MILLS RPM**

18H15 / 19H00  
**FAC**

19H00 / 20H00  
**LES MILLS BODYPUMP**

19H15 / 20H00  
**LES MILLS RPM**

20H00 / 21H00  
**LES MILLS BODYBALANCE**

21H15 / 22H15  
**KIZOMBA/SEMBA EVOLUTIF**

10H00-11H00  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

12H30 / 13H15  
**LES MILLS BODYPUMP**

14H00 / 15H30  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

17H30 / 18H30  
**LES MILLS BODYBALANCE**

18H30 / 19H15  
**FIT BOXING**

19H15 / 20H00  
**LES MILLS RPM**

19H15 / 19H30  
**ABDOS MAGIC**

19H30 / 20H30  
**PILATES**

20H30 / 21H45  
**DANSE ORIENTALE**

10H00-11H00  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

12H30 / 13H15  
**LES MILLS RPM**

17H30 / 18H30  
**LES MILLS BODYPUMP**

18H30 / 19H15  
**ZUMBA**

18H30 / 19H15  
**LES MILLS RPM EASY RIDE**

19H15 / 20H00  
**YOGA**

20H00 / 21H00  
**SALSA FUSION EVOLUTIF**

21H00 / 22H00  
**BACHATA FUSION INTER**

10H00 / 10H45  
**BODY SCULPT**  
10H45 / 11H45  
**YOGA**

12H30 / 13H15  
**TABATA**

15H30 / 17H00  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

17H30 / 18H15  
**BODY SCULPT**

18H15 / 19H00  
**TABATA**

19H00 / 19H45  
**LES MILLS RPM**

20H15 / 21H15  
**BACHATA FUSION EVOLUTIF**

10H00-11H00  
**COACHING SMALL GROUP MUSCU**

17H30 / 18H30  
**LES MILLS BODYBALANCE**

18H30 / 19H30  
**LES MILLS BODYPUMP**

19H30 / 20H00  
**STRETCHING**

# SAMEDI

10H15 / 11H00  
**TAF**  
11H00 / 11H45  
**STEP DÉB.**



CHINCHAUVAUD // 05 55 37 43 14

● COURS À DOMINANTE MUSCULAIRE 
 ● COURS À DOMINANTE CARDIO 
 ● TECHNIQUES DOUCES 
 ● HAUTE INTENSITÉ 
 ● DANSE 
 C COURS À LA CARTE 
 \*LES SMALL GROUPS MUSCU SONT ACCESSIBLES SANS RÉSERVATION.

www.espaceforme.fr