



HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00				Etirements	T.R.X.	Yoga
10:00	Yoga	Cardio Training		Spécial Dos	Etirements	Cross Fitt
11:00		Relaxation		Gym Sénior		Pilates

15:00		 ADMR	Cours Activités Physiques Adaptées à l'hôpital de Moze	 MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité	Musculation
16:00		Pilates			Cross Fitt adapté
17:00	Cardio Training	T.R.X.			Yoga
18:00	Pilates	Etirements			
19:00	Renfo général	Fitness	Abdos fessier	Cross Fitt (19h30)	

Les Coachs

Samuel

Justine Anne

Guyline et Cédric

1 semaine / 2

Guyline Cédric

Réservation Obligatoire via l'Application (gratuite) "Espace Forme Haut Plateau"
07 88 60 73 87, sms, WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger.