


HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00				Spécial Dos	T.R.X.	Yoga
10:00	Yoga	Cardio Training		Etirements	Etirements	Cross Fitt
11:00		Relaxation		Gym Sénior		Pilates
15:00			Cours Activités Physiques Adaptées à l'hôpital de Moze		Musculation	Les Coachs Samuel Justine Anne Guylaine et Cédric 1 semaine / 2 Guylaine Cédric
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)		

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