

LUNDI

10H00 / 10H45

LES MILLS
BODYPUMP

10H45 / 11H15

ABDOS MAGIC

12H30 / 13H15

FAC

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

MARDI

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

19H20 / 19H35

ABDOS MAGIC

19H35 / 20H35

PILATES

20H35 / 20H50

STRETCHING

MERCREDI

12H30 / 13H15

LES MILLS
RPM

17H30 / 18H30

LES MILLS
BODYPUMP

18H30 / 19H15

ZUMBA
FITNESS

19H15 / 20H00

YOGA

JEUDI

10H00 / 10H30

LES MILLS
RPM Easy Ride

10H30 / 11H30

BODY SCULPT

11H30 / 12H00

STRETCHING

12H30 / 13H15

TABATA

17H30 / 18H15

BODY SCULPT

18H15 / 19H00

TABATA

19H00 / 19H45

LES MILLS
RPM

19H05 / 19H50

BARRE À TERRE

19H50 / 20H50

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

VENDREDI

10H00-11H00

COACHING SMALL GROUP MUSCU

17H30 / 18H30

LES MILLS
BODYBALANCE

18H30 / 19H30

LES MILLS
BODYPUMP

19H30 / 20H00

STRETCHING

SAMEDI

10H15 / 10H45

ABDOS-FESSIERS

10H45 / 11H30

STEP DÉB

11H30 / 11H45

STRETCHING

- COURS À DOMINANTE MUSCULAIRE
- COURS À DOMINANTE CARDIO
- HAUTE INTENSITÉ
- TECHNIQUES DOUCES
- DANSE
- C COURS À LA CARTE

*LES SMALL GROUPS MUSCU SONT ACCESSIBLES SANS RÉSERVATION.



CHINCHAUVAUD /// 05 55 37 43 14

INFOS COURS SUR espaceforme.fr

LUNDI

10H30-11H15

YOGA

11H15-12H00

Himalaya

MARDI

9H45-10H45

PILATES

10H45-11H15

ZUMBA
FITNESS

11H15-11H45

STRETCHING

MERCREDI

9H45-10H30

PILATES

10H30-11H00

FESSIERS MAGIC

11H00-11H30

STRETCHING

VENDREDI

10H00-10H30

X
DOS/ABDOS

10H30-11H15

SILHOUETTE
FLEXIBILITE

Salle du bas Salle du haut

12H30-13H15 12H30-13H15

YOGA **LES MILLS BODYCOMBAT**

17H30-18H15 17H30-18H15

BODY SCULPT **CIRCUIT MINCEUR**

18H15-19H00 18H15-19H00

PILATES **ZUMBA**

19H00-19H30 19H00-19H30

ABDOS-FESSIERS **LES MILLS GRIT FORCE**

19H30-20H15 19H30-22H30

PILOXING **COUNTRY**

20H15-20H30

STRETCHING

Salle du bas Salle du haut

12H30-13H15 12H30-13H15

PILATES **FAC**

17H30-18H00

STEP DÉB.

18H00-18H45 18H00-18H45

YOGA **TAF**

18H45-19H30 19H00-19H45

ZUMBA **TABATA**

19H30-20H15 20H00-21H00

LES MILLS BODYATTACK **BACHATA INTER**

19H30-20H15 20H00-21H00

LES MILLS BODYATTACK **BACHATA DÉB.**

20H00-21H00 20H30-21H30

SALSA avancé **STREET JAZZ**

Salle du bas Salle du haut

12H30-13H15

BODY SCULPT

17H30-18H00

GAINAGE+

18H00-18H45

FAC

18H45-19H30 18H30-19H30

PILOXING **LES MILLS BODYCOMBAT**

19H30-20H00 19H30-20H30

FESSIERS MAGIC **SALSA DÉB.**

20H00-21H00 20H30-21H30

STREET JAZZ **BACHATA DÉB.**

Salle du bas Salle du haut

12H30-13H15 12H30-13H15

YOGA **CARDIO MINCEUR**

17H30-18H00 18H00-18H40

Joli buste **STEP**

18H00-18H45 18H45-19H45

PILATES **LES MILLS BODYPUMP**

18H45-19H30 19H50-20H50

ZUMBA **KIZOMBA DÉB.**

19H30-20H15 20H50-21H50

FAC **KIZOMBA INTER.**

Salle du bas Salle du haut

12H30-13H15

PILOXING

17H30-18H30 16H45-17H45

YOGA **SMALL GROUP CROSS-TRAINING**

18H30-19H30 18H00-18H30

LES MILLS BODYATTACK **LES MILLS GRIT**

SAMEDI

10H15-11H15

LES MILLS
BODYPUMP

11H15-12H15

YOGA



BÉNÉDICTINS /// 05 55 02 06 91

INFOS COURS SUR espaceforme.fr