

Espace Forme - Altarea Richelieu

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11:30	Accueil, Informations et Conseils 11:30 – 12:15				
	Zumba 12:15 – 13:00	Combo Down 12:15 – 12:45	Pilates 12:15 – 13:00	Abdos /Dos 12:15 – 13:00	Body Barre 12:15 – 13:00
	Abdos flash 13:00 – 13:30	Yoga 12:45 – 13:45	Total body 13:00 – 13:45	Pilates (confirmé) 13:00 – 13:45	Yoga 13:00 – 14:00
	Studio Zen - Vidéos TCG&W 12:15 – 14:15				
14:30	Accueil, Informations et Conseils 17:30 – 18:30				
	Body barre 18:30 – 19:15	Free cardio 18:30 – 19:15	HIIT 18:30 – 19:15	C.A.F 18:30 – 19:15	Interval Training 17:15 – 18:15
	Abdos flash 19:15 – 19:45	Total Body 19:15 – 19:45	Combo Down 19:15 – 19:45	Free cardio 19:15 – 19:45	Fermé
	Studio Zen - Vidéos TCG&W 18:15 – 20:15				



Intensité supérieure



Intensité modérée



Intensité Faible

