


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

14:00		Marche active (14h45)				
15:00					Musculation	
16:00		Pilates			Cross Fitt adapté	
17:00	Cardio Training	T.R.X.	Cross KID de 7 à 11 ans		Yoga	
18:00	Pilates	Etirements				
19:00	Renfo général	Fitness	Pilates	Cross Fitt		

## 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.