

Cours tous niveaux

PLANNING DES COURS SAISON 2017 / 2018

à partir de 3 personnes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
9H30 GYM TRAINING	9H30 GYM PILATES	9H30 BODY BALANCE	9H30 GYM / STRETCHING	9H30 F.A.C	10H00 100% RENFO
12H20 F.A.C	12H20 BODY PUMP	12H20 BODY BALANCE	12H20 100% RENFO	12H20 SH'BAM / ZUMBA	
17H30 BODY PUMP	17H30 BODY BALANCE	17H30 GYM PILATES	17H30 F.A.C	17H45 CARDIO TRAINING	
18H30 SH'BAM	18H30 FIT BOXE	18H30 BODY PUMP	18H30 ZUMBA	18H30 BODY STRETCH	
19H30 BODY BALANCE	19H30 100% RENFO	19H30 F.A.C	19H30 BODY PUMP	19H30 ZUMBA STRONG / STEP	

ESPACE FORM FITNESS MUSCULATION CARDIO TRAINING 06 03 90 10 20

Bike RPM	Bike RPM	Bike RPM	Bike RPM	Bike RPM	Bike RPM
19H30	12H20 18H30	19H	18H30	12H20	11H

ESPACE FORM - Le Medicis - 32 rue de la Motte - 71100 CHALON SUR SAONE
06 03 90 10 20 (pensez à télécharger notre appli) consultez notre actu sur la page FACEBOOK ESPACE FORM