

ESPACE FORME - 2026

Eté 2026

Planning du 6 juillet au 26 juillet 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	8H30-19H30	9H30-12H30 14H30-18H00	9H30-12H30 14H30-18H00
10H PILATES	10H STRETCHING	10H TOTAL BODY	10H CIRCUIT TRAINING	10H GYM POSTURALE		
12H15 TOTAL BODY	12H15 CIRCUIT TRAINING	12H15 PILATES	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
18H30 CYCLING	18H30 CAF	18H30 BODY ZEN	18H30 PILATES			

Mardi 14 juillet

**Pas de cours
de fitness**

**Ouverture de la
salle
9h30 - 12h45**



Ti Dour

Espace aqualudique
Lannion

Planning non contractuel