

ESPACE FORME - 2026

Eté 2026

Planning du 3 au 23 août 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 CAF	10H BODY ZEN	10H TOTAL BODY	10H CIRCUIT TRAINING	10H00 LIA		
12H15 TOTAL BODY	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
18H30 BODY BARRE	18H30 BODY ZEN	18H30 LIA	18H30 STEP			

Samedi 15 août

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



Ti Dour
Espace aqualudique
Lannion

Planning non contractuel