

# Planning Fitness

## ESPACE FORME

### Vacances de la Toussaint

### du 19 au 25 octobre 2026

| LUNDI                  | MARDI                        | MERCREDI             | JEUDI                      | VENDREDI                     | SAMEDI                    | DIMANCHE                  |
|------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 8h30-19h30             | 8h30-19h30                   | 8h30-19h30           | 8h30-19h30                 | 8h30-19h30                   | 9h30-12h30<br>14h30-18h00 | 9h30-12h30<br>14h30-18h00 |
|                        |                              |                      |                            |                              |                           |                           |
| 10H00<br>PILATES       | 10H00<br>GYM<br>POSTURALE    | 10H<br>TOTAL<br>BODY | 10H<br>CIRCUIT<br>TRAINING | 10H00<br>CAF                 |                           |                           |
|                        |                              |                      |                            |                              |                           |                           |
| 12H15<br>TOTAL<br>BODY | 12H15<br>CIRCUIT<br>TRAINING | 12H15<br>CAF         | 12H15<br>CYCLING           | 12H15<br>PILATES             |                           |                           |
|                        |                              |                      |                            |                              |                           |                           |
| 18H30<br>TOTAL<br>BODY | 18H30<br>CAF                 | 18H30<br>PILATES     | 18H30<br>STRETCH.          | 18H30<br>CIRCUIT<br>TRAINING |                           |                           |
|                        |                              |                      |                            |                              |                           |                           |



**Ti Dour**  
Espace aqualudique  
Lannion

Planning non contractuel