ESPACE FORME

Planning Fitness

du 2 novembre au 20 décembre 2026

LUNDI 8H30-20H30	MARDI 8H30-21H00	MERCREDI 8H30-20H30	JEUDI 8H30-20H30	VENDREDI 8H30-21H00	SAMEDI 9H30-12H30 14H30-18H00	DIMANCHE 9H30-12H30 14H30-18H00
9H00 PILATES	9H30 GYM POSTURALE	9H30 PILATES	9H30 CIRCUIT TRAINING			
10H00 PILATES	10H30 (30') STRETCHING	10H30 TOTAL BODY	10H30 (60') YOGA	10H00 LIA débutant	10H00 (30') CYCLING	
	Sur réservation 11h15 POSTURE BALLE	11H15 STRETCHING			10H45 TOTAL BODY	
					11H30 (30') STRETCHING	
12H15 TOTAL BODY	12H15 STEP	12H15 CAF	12H15 CYCLING	12H15 BODY ZEN		
				15H00 (60') YOGA débutant		
18H15 (15') ABDOS				18H15 (15') ABDOS		
18H45 TOTAL BODY	18H30 CAF	18H30 LIA	18H30 STEP	18H30 CIRCUIT TRAINING		
19H30 (15') STRETCHING				19H15 (15') STRETCHING		
	19H30 (60') YOGA	19H30 BODY ZEN	19H30 BODY BARRE			

Jour férié

Mercredi 11 novembre

Ouverture
de 9h30 à 12h45

Pas de cours de fitness

Ti Dour
Espace aqualudique
Lannion

Planning non contractuel