

# GYM ADULTES



# PLANNING COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H00	<b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> 8H30-9H00					
09H00	<b>GYM SANTÉ</b> 9H00-10H00			<b>PILATES</b> 9H00-10H00		
10H00			<b>GYM SANTÉ</b> 10H00-11H00	<b>MARCHE+</b> 10H00-11H00		<b>GYM SANTÉ</b> 10H30-11H30
11H00						
12H00						
13H00			<b>PILATES</b> 12H30-13H30			
14H00						
18H00		<b>MARCHE+</b> 18H30-19H00				
19H00	<b>CARDIO FORM +</b> 19H00-20H00	<b>PILATES 1</b> 18H30-19H30	<b>ABDO FESSIERS</b> 18H30-19H30	<b>PILATES</b> 18H30-19H30	<b>STRETCH FORM +</b> 18H30-19H30	
20H00		<b>MARCHE+</b> 19H00-19H30				
21H00		<b>PILATES 2</b> 19H30-20H30				

[www.independante-stephanoise.fr](http://www.independante-stephanoise.fr)

## PLANNING ESPACE GYM SANTÉ

LES LUNDIS 7H45 - 10H15 / 17H45 - 21H00  
LES MARDIS ET VENDREDIS 17H45 - 21H00  
LES MERCREDIS 9H00 - 13H30 / 17H45 - 21H00  
LES JEUDIS 8H00 - 10H15 / 17H45 - 21H00  
LES SAMEDIS DE 9H00 - 12H00