



# ESPACE FITNESS



ASSOCIATION LOI 1901-PARENTIS EN BORN  
VOUS PROPOSE SES COURS ADULTES ET ENFANTS POUR L'ANNEE 2023/2024

**DEBUT DES COURS LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**  
**TOUS NOS PROFESSEURS SONT TITULAIRES D'UN DIPLOME D'ETAT**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Légende
<u>9H00/10H00</u> BODY SCULPT BALLON	<u>9H00/9H45</u> FORM FIT	<u>9H00/10H00</u> ABDOS/FESSIERS/ STRETCH	<u>9H15/10H15</u> ABDOS FESSIERS	<u>9H15/10H15</u> TOTAL BODY	
<u>10H00/11H00</u> GYM DOUCE	<u>9H45/10H30</u> STRETCHING	<u>10H00/11H00</u> PILATES	<u>10H15/11H15</u> GYM DOUCE	<u>10H15/11H15</u> STRETCHING SPECIFIQUE	CASES BLANCHES : FOYER DES JEUNES
		<u>11H15/12H15</u> YOGA DOUX ADULTES			CASES GRISEES : GYMNASE DE L'ECOLE DU PUNTET
<u>17H00/18H00</u> PILATES (débutants)	<u>17H15/18H00</u> EXPRESSION CORPORELLE MATERNELLE MS/GS	<u>17H30/18H30</u> FITNESS COLLEGE (6ème/5ème/ 4ème/3ème)	<u>17H05/17H50</u> ZUMB'AERO DANCE KIDS 5 à 7 ans	<u>17H00/18H00</u> FITNESS CP/CE1	EN BLEU : COURS POUR LES MINEURS
<u>18H30/19H30</u> CUISSSES ABDOS FESSIERS	<u>18H15/19H00</u> BODY SCULPT	<u>18H30/19H15</u> HIIT (cardio, renforcement musculaire) ADULTES/ADOS A PARTIR DE 15/16 ANS	<u>18H15/19H00</u> STRETCHING	<u>18H00/19H00</u> FITNESS CE2/CM1/CM2	NOUVEAUX HORAIRE
<u>18H15/19H15</u> GYM DOUCE	<u>18H30/19H30</u> ZUMBA® GOLD		<u>17H50/18H35</u> ZUMB'AERO DANCE KIDS 8 à 12 ANS	<u>19H30/20H30</u> CARDIO DANCE ADULTES ET ADOS A PARTIR DE 15/16ANS	
<u>19H30/20H15</u> TRX	<u>19H00/20H00</u> CIRCUIT TRAINING/TRX A partir de 18 ans	<u>19H15/20H00</u> STRETCHING BIEN ÊTRE ADULTES/ADOS A PARTIR DE 16 ANS	<u>19H00/20H00</u> PILATES (confirmés)		
<u>19H15/20H00</u> STRETCHING	<u>19H30/20H30</u> ABDOS/FESSIERS	<u>20H00/21H00</u> STEP ADULTES/ADOS A partir de 16 ans	<u>19H15/20H00</u> CUISSSES/ABDOS FESSIERS/CARDIO		
<u>20H00/ 21H00</u> ZUMBA®					
<u>20H15/21H15</u> YOGA ADULTES			<u>20H00/21H00</u> ZUMBA®		

**PREMIERE SEMAINE DE COURS GRATUITE VENEZ ESSAYER**

RENSEIGNEMENTS : - [www.espace-fitness.net](http://www.espace-fitness.net) - email : [espace.fitness40@gmail.com](mailto:espace.fitness40@gmail.com) Tél : 07 50 63 61 81