



ESPACE FITNESS



ASSOCIATION LOI 1901-PARENTIS EN BORN
VOUS PROPOSE SES COURS ADULTES ET ENFANTS POUR L'ANNEE 2025/2026

DEBUT DES COURS LUNDI 08 SEPTEMBRE 2025
TOUS NOS PROFESSEURS SONT TITULAIRES D'UN DIPLOME D'ETAT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Légende
<u>9H00/10H00</u> BODY SCULPT BALLON	<u>9H00/10H00</u> FORM FIT	<u>9H00/10H00</u> ABDOS/FESSIERS/ STRETCH	<u>9H15/10H15</u> ABDOS FESSIERS	<u>9H15/10H15</u> MOOVE & FIT	? Cours en attente de ? confirmation
<u>10H00/11H00</u> GYM DOUCE	<u>10H00/10H45</u> STRETCHING	<u>10H00/11H00</u> PILATES FONDAMENTAL (débutants)	<u>10H15/11H15</u> GYM DOUCE	<u>10H15/11H15</u> STRETCHING SPECIFIQUE	CASES BLANCHES : FOYER DES JEUNES
<u>11H00/12H00</u> SPORT SANTE		<u>11H15/12H15</u> YOGA DOUX ADULTES			CASES GRISEES : GYMNASE DE L'ECOLE DU PUNTET
<u>17H00/18H00</u> PILATES FONDAMENTAL (débutants)	<u>17H15/18H00</u> EXPRESSION CORPORELLE MATERNELLE MS/GS	<u>17H30/18H30</u> FITNESS COLLEGE (6ème/5ème/ 4ème/3ème)	<u>17H15/18H00</u> DANCE KIDS 5 à 7 ans	<u>17H00/18H00</u> FITNESS CP/CE1	EN BLEU : COURS POUR LES MINEURS
<u>17H15/18H15</u> YOGA ENFANTS CE1/CE2					COURS LIMITEES A 24 PARTICIPANTS
<u>18H30/19H30</u> CUISSSES ABDOS FESSIERS	<u>18H15/19H00</u> BODY BARRE	<u>18H30/19H30</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 HORAIREs/ NOUVEAUX COURS
<u>18H15/19H15</u> GYM D'ENTRETIEN	<u>18H30/19H30</u> PILATES FONDAMENTAL (débutants)		<u>18h00/18H45</u> DANCE KIDS 8 à 12 ANS	<u>19H00/20H00</u> FIRE FITNESS	
<u>19H30/20H15</u> TRX	<u>19H00/20H00</u> CIRCUIT TRAINING/TRX A partir de 18 ans	<u>19h30/20H30</u> STEP	<u>19H00/20H00</u> PILATES INTERMEDIAIRE		
<u>19H15/20H00</u> STRETCHING	<u>19H30/20H30</u> ABDOS/FESSIERS		<u>19H15/20H00</u> CUISSSES/ABDOS FESSIERS/CARDIO		
<u>20H15/21H15</u> YOGA ADULTES			<u>20H00/21H00</u> ZUMBA®		
<u>20H30/ 21H30</u> ? ZUMBA® ?					

PREMIERE SEMAINE DE COURS GRATUITE VENEZ ESSAYER

RENSEIGNEMENTS : - www.espace-fitness.net - email : espace.fitness40@gmail.com Tél : 07 50 63 61 81