



De 9 h à 21 h du lundi au vendredi

de 8 h 30 à 13 h le samedi et de 8 h 30 à 12 h le dimanche.

Sur place, les éducateurs sportifs vous guident et vous conseillent grâce à

Un plateau de cardio training et deux salles de cours

18 machines cardio training

Une vingtaine d'appareils de musculation guidée ou semi-guidée

De nombreux cours collectifs

Accessible à partir de 16 ans (avec autorisation parentale)



Les cours collectifs en accès libre

Planning cours collectifs - Espace FORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h Cycling 45 mn	10h Pilates 45 mn		10h Body Equilib 45 mn	10h Body Pump 30 mn
12h30 Culasse Abdo Fessiers 45 mn	12h30 Body Pump 45 mn	12h30 Hit Training 45 mn	12h30 Body Pump 45 mn	10h35 Stretching 30 mn
17h45 Abdos Flash 15 mn	17h45 Culasse Abdo Fessiers 30 mn	17h45 Culasse Abdo Fessiers 45 mn	17h45 Abdos Flash 15 mn	12h30 Full Body 45 mn
18h Body Pump 45 mn	18h30 Cycling 45 mn	18h30 Body Pump 30 mn	18h30 Cycling 45 mn	17h45 Abdos Flash 15 mn
19h Cycling 30 mn	19h15 Pilates 45 mn	19h15 Cycling 45 mn	19h Hit Training 30 mn	18h05 Cycling 45 mn
19h35 Stretching 20 mn				

Nombre de places limité sur certains cours, merci de vous inscrire en amont en salle de sport.