

# Planning FORME 2018 • 2019

## LUNDI

9h30 Pilates 45'

10h30 Yoga 45'

11h30 Circuit Cardio/Fitness 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Pilates 45'

15h00 Yoga 45'  
séniors et femmes enceintes

17h15 Pilates 45'

18h15 Yoga 45'

19h15 Pilates 45'

20h15 Sophrologie 45'

## MARDI

10h15 Pilates 45'

11h15 Yoga 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Circuit Cardio/Fitness 45'

18h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

19h15 Cours Dansés 45'

20h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

## MERCREDI

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

19h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

## JEUDI

10h15 Sophrologie 45'

11h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Pilates 45'

17h30  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

17h30 Pilates 45'

18h30 Pilates 45'

20h15 Outdoor Training 45'

## VENREDI

9h30 Pilates 45'

10h30 Circuit Cardio/Fitness 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*



www leden-spa-aqua-forme.fr • Tél 02 51 67 12 13  
3, rue Georges Legagneux - 85500 Les Herbiers - contact@leden-lesherbiers.fr

