

Planning FORME 2018 • 2019

LUNDI

9h30 45'
Pilates

10h30 45'
Yoga

11h30 45'
Circuit
Cardio/Fitness

12h00 11h30
Cocon de L'Éden
en accès non privatisé*

12h30 45'
Pilates

15h00 45'
Yoga
séniors et femmes
enceintes

17h15 45'
Pilates

18h15 45'
Yoga

19h15 45'
Pilates

20h15 45'
Sophrologie

MARDI

10h15 45'
Pilates

11h15 45'
Yoga

12h00 11h30
Cocon de L'Éden
en accès non privatisé*

12h30 45'
Circuit
Cardio/Fitness

18h15 45'
Circuit
Cardio/Fitness

19h15 45'
Cours Dansés

20h15 45'
Circuit
Cardio/Fitness

MERCREDI

12h00 11h30
Cocon de L'Éden
en accès non privatisé*

19h15 45'
Circuit
Cardio/Fitness

JEUDI

10h15 45'
Sophrologie

11h15 45'
Circuit
Cardio/Fitness

12h00 11h30
Cocon de L'Éden
en accès non privatisé*

12h30 45'
Pilates

17h30 11h30
Cocon de L'Éden
en accès non privatisé

17h30 45'
Pilates

18h30 45'
Pilates

20h15 45'
Outdoor Training

VENREDI

9h30 45'
Pilates

10h30 45'
Circuit
Cardio/Fitness

12h00 11h30
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

