

# Planning FORME 2019

## LUNDI

9h30	Pilates	45'
10h30	Yoga	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Pilates	45'
15h00	Yoga Doux	45'
17h15	Pilates	45'
17h30 - 20h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	2h30
18h15	Yoga	45'
19h15	Pilates	45'
20h15	Sophrologie	45'

## MARDI

9h30	Yoga	45'
10h30	Pilates	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Yoga	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*	1h30
19h15	Circuit Cardio/Fitness	45'

## JEUDI

9h30	Sophrologie	45'
10h30	Pilates	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Pilates	45'
17h30 - 20h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	2h30
17h30	Pilates	45'
18h30	Pilates	45'
19h30	Cours Dansés	45'
20h15	Outdoor Training	45'

## VENREDI

9h30	Pilates	45'
10h30	Circuit Cardio/Fitness	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Circuit Cardio/Fitness	45'
14h15	Pilates	45'

\*Non inclus dans votre abonnement



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



# Planning FORME 2019

## LUNDI

9h30	Pilates	45'
10h30	Yoga	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Pilates	45'
15h00	Yoga Doux	45'
17h15	Pilates	45'
17h30 - 20h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	2h30
18h15	Yoga	45'
19h15	Pilates	45'
20h15	Sophrologie	45'

## MARDI

9h30	Yoga	45'
10h30	Pilates	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Yoga	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*	1h30
19h15	Circuit Cardio/Fitness	45'

## JEUDI

9h30	Sophrologie	45'
10h30	Pilates	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Pilates	45'
17h30 - 20h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	2h30
17h30	Pilates	45'
18h30	Pilates	45'
19h30	Cours Dansés	45'
20h15	Outdoor Training	45'

## VENREDI

9h30	Pilates	45'
10h30	Circuit Cardio/Fitness	45'
12h00	Cocon de L'Éden en accès non privatisé*	1h30
12h30	Circuit Cardio/Fitness	45'
14h15	Pilates	45'

\*Non inclus dans votre abonnement



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

