



Cours de
30 min
2
POINTS

Cours de
45 min
3
POINTS

Cours de
60 min
4
POINTS

Cours de
90 min
6
POINTS

UNE QUESTION ?
Nous sommes
disponibles à
l'accueil pour
y répondre.

NOUVEAU COURS

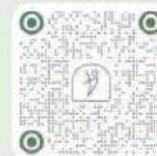
Planning forme

À PARTIR D'AOUT 2026



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00		RENFO STRETCH 08h00 3		YOGA VINYASA 08h15 4		CAF 08h15 2
9h00			PILATES Intermédiaires 09h00 3		RENFO STRETCH 09h00 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 09h00 3
10h00	PILATES Débutants 09h30 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 09h30 3		PILATES Intermédiaires 09h30 3		
11h00	YOGA VINYASA 10h30 4	PILATES Intermédiaires 10h30 3	CAF 10h15 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 10h30 3	STRETCHING 10h45 2	CROSS TRAINING 10h00 3
12h00	PILATES Intermédiaires 11h30 3	YIN SOPHRO 11h30 4	YIN YOGA 11h15 4	SPÉCIAL DOS 11h30 3	SPÉCIAL DOS 11h30 3	COURS CHORÉGRAPHIÉS 11h00 3
13h00	YOGA VINYASA 12h30 3	PILATES Débutants 12h30 3	YOGA VINYASA 12h30 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 12h30 3	PILATES Intermédiaires 12h30 3	
14h00				STRETCHING 13h15 2		
15h00	YIN YOGA 14h30 4					
16h00	CUISSES ABDOS FESSIERS 16h00 3		PILATES Débutants 15h15 3			
17h00	STRETCHING 16h45 2	RENFO STRETCH 16h30 2	CROSS TRAINING 16h15 2		RENFO STRETCH 16h00 3	
18h00	CAF 17h30 2	CUISSES ABDOS FESSIERS 17h15 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 17h00 3	SPÉCIAL DOS 17h00 3	CROSS TRAINING 17h00 3	
19h00	YOGA VINYASA 18h00 4	CROSS TRAINING 18h15 3	PILATES Débutants 18h00 3	PILATES Intermédiaires 18h00 3	COURS CHORÉGRAPHIÉS 18h00 3	
20h00	YOGA HATHA 19h15 4	COURS CHORÉGRAPHIÉS 19h15 3	YOGA AÉRIEN Débutants 19h00 4	FITBALL 19h00 3	CUISSES ABDOS FESSIERS 19h00 3	
21h00		PILATES Intermédiaires 20h15 3	YIN YOGA SOPHRO 20h00 4	PILATES Débutants 20h00 3		

Le planning forme
en ligne



L'ÉDEN

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