



HORAIRES DES COURS SAISON 2022 - 2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>	
<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>	
08h45 - 09h45 STRETCHING Philippe	08h30 - 09h45 PILATES Caroline	08h45 - 09h45 GYM DOUCE Orane	08h30 - 09h30 PILATES Caroline	08h45 - 09h45	08h30 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h45 - 09h45 QI GONG Pierre	08h30 - 09h30 PILATES Caroline	08h45 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h30 - 09h30
10h00 - 11h00 QI GONG Pierre		10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline		10h00 - 11h00 PILATES /STRETCHING Philippe	09h40-10h40 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline		10h00 - 11h00 DANSE LIBRE Emilie	10h15 - 11h15 STRETCHING Caroline
11h10 - 12h10 YOGA Marie-Hélène		11h10 - 12h10 YOGA Jacqueline		11h10 - 12h10 PILATES Philippe		11h10 - 12h10 YOGA Jacqueline		11h10 - 12h10 DANSE DU MONDE Emilie	
			12h20 - 13h20 YOGA Caroline						
17h15-18h15 YOGA Marie-Hélène	17h15-18h15 STRETCHING Caroline	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline				17h15-18h15 STRETCHING Caroline		17h30 - 18h30 TAI-CHI Pierre	17h15-18h15 STRETCHING Caroline
18h20-19h20 PILATES Cécile	18h20-19h20 PILATES Caroline	18h20 - 19h20 PILATES Caroline		18h20-19h20 Cuisse-Abdo-Fessier Cécile	18h20-19h20 PILATES Caroline	18h20-19h20 STREET DANCE Cécile	18h20-19h20 PILATES Caroline		
19h30-20h30 YOGA-FIT Cécile	19h30-20h30 YOGA Caroline	19h30 - 20h30 YOGA Jacqueline		19h30-20h30 ZUMBA Cécile	19h30-20h30 STRETCHING Caroline	19h30-20h30 PILATES Philippe			

Un samedi par mois : SHIATSU le matin (sur inscription)

forme26.com . Association Forme & Bien-Être . forme26@free.fr
4 rue Lt Grimaud, Parking Libération 26100 Romans
13 b rue Pasteur 26300 Bourg de Péage

SUIVEZ LES SEANCES
DEPUIS CHEZ VOUS
EN VISIO