




HORAIRES DES COURS SAISON 2024 - 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<i>Romans</i>		<i>Romans</i>		<i>Romans</i>		<i>Romans</i>		<i>Romans</i>	
<i>Bourg de Péage</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Bourg de Péage</i>	
08h45 - 09h45 PILATES <i>Caroline</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Philippe</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Caroline</i>	08h30 - 09h30 PILATES 1 <i>Sandy</i>	08h30 - 09h30 STRETCHING <i>Sandy</i>	08h30 - 09h30 STRETCHING <i>Caroline</i>	08h45 - 09h45 PILATES <i>Caroline</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Philippe</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Caroline / Philippe</i>	
10h00 - 11h00 QI GONG <i>Pierre</i>	10h00 - 11h00 INDIVI <i>Philippe</i>	10h00 - 11h00 STRETCHING <i>Caroline</i>	09h40 - 10h40 STRETCHING <i>Sandy</i>	10h00 - 11h00 PILATES/ STRETCH <i>Philippe</i>	09h40 - 10h40 STRETCHING <i>Caroline</i>	10h00 - 11h00 YOGA <i>Jacqueline</i>	10h00 - 12h00 INVID. <i>Caroline</i>	10h00 - 11h00 DANSE libre <i>Emilie</i>	
11h10 - 12h10 YOGA <i>MH Gaudini</i>		11h10 - 12h10 YOGA <i>Jacqueline</i>		11h10 - 12h10 PILATES <i>Philippe</i>		11h10 - 12h10 PILATES/ STRETCH <i>Philippe</i>		11h10 - 12h10 DANSE contemp <i>Emilie</i>	
	12h20 - 13h20 PILATES <i>Caroline</i>	12h20 - 13h20 YOGA <i>Jacqueline</i>	12h20 - 13h20 YOGA <i>Caroline</i>				12h20 - 13h20 STRETCHING <i>Caroline</i>		
								16h30 - 17h30 QI GONG <i>Pierre</i>	
								17h30 - 18h30 TAI-CHI <i>Pierre</i>	17h15-18h15 STRETCHING <i>Caroline / Philippe</i>
17h50 - 18h50 PILATES <i>Sandy</i>	18h05-19h05 PILATES <i>Caroline</i>	17h15 - 18h15 STRETCHING <i>Caroline</i>	18h20-19h20 PILATES 1 <i>Sandy</i>	17h50 - 18h50 YOGA <i>Caroline</i>	18h20-19h20 PILATES <i>Philippe</i>	17h40 - 18h40 PILATES <i>Philippe</i>	18h20-19h20 PILATES <i>Caroline</i>	SUIVEZ aussi LES SEANCES depuis chez vous EN VISIO 	
	19h10-20h10 YOGA <i>Caroline</i>	18h20 - 19h20 PILATES <i>Caroline</i>	19h30-20h30 PILATES 2 <i>Sandy</i>			18h50 - 19h50 YOGA <i>Jacqueline</i>			

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