

# PLANNING 2020 / 2021

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2
9h00 - 9h45 C.A.F		9h00 - 9h45 GYM		9h00 - 9h45 C.A.F		9h00 - 10h00 PILATES		9h00 - 9h45 STRONG NATION			
	9h45 - 10h30 HBX BOXING	9h45 - 10h30 STEP		9h45 - 10h45 PILATES		10h00 - 10h45 STRETCHING		9h45 - 10h30 ZUMBA		10h00 - 11h00 YOGA	
	12h15 - 12h45 HBX BOXING		12h15 - 12h45 SUSPENSION TRAINING			12h15 - 12h45 UBOUND					11h00 - 12h00 CROSS TRAINING
12h30 - 13h15 BODY BARRE	12h45 - 13h15 HBX BOXING	12h30 - 13h15 PILATES	12h45 - 13h15 SUSPENSION TRAINING		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING	12h45 - 13h15 UBOUND			12h30 - 13h15 HiIT		
17h15 - 18h00 STEP			17h15 - 17h45 SUSPENSION TRAINING		17h15 - 18h00 HBX BOXING	17h15 - 18h00 PILATES	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING				
18h00 - 18h45 ZUMBA	18h00 - 18h45 HBX BOXING	18h00 - 18h45 PILATES		18h00 - 18h45 STEP	18h00 - 18h45 HiIT	18h00 - 18h45 UBOUND	18h45 - 19h15 SUSPENSION TRAINING	18h00 - 18h45 STRONG NATION			
19h00 - 19h45 C.A.F	19h00 - 19h30 SUSPENSION TRAINING	19h00 - 19h45 C.A.F	19h00 - 19h45 HiIT	19h00 - 19h45 UBOUND	19h00 - 19h45 HBX BOXING	19h00 - 19h45 C.A.F	19h15 - 19h45 SUSPENSION TRAINING	19h00 - 19h45 ZUMBA			
	19h30 - 20h00 SUSPENSION TRAINING	19h45 - 20h30 UBOUND	19h45 - 20h30 HBX BOXING	19h45 - 20h30 BODY BARRE	19h45 - 20h30 CROSS TRAINING	19h45 - 20h30 BODY BARRE	19h45 - 20h30 HBX BOXING	19h45 - 20h30 STRETCHING			

L'ESPACE  
FITNESS & PILATES  
*Par Léa Hillé*

**COURS COLLECTIFS**

**+ DE 50 SÉANCES/SEMAINE**

**COACHING INDIVIDUEL OU  
EN GROUPE**

**COACHS DIPLÔMÉS D'ÉTAT**

**CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS**

**GYM**

**BODY BARRE**

**STRONG  
NATION®**

**PILATES**

**YOGA**

**STRETCHING**

**ZUMBA®**

**STEP**

**UBOUND®**

**HBX BOXING®**

**CROSS  
TRAINING**

**HIIT**

**SUSPENSION  
TRAINING**

**06.18.34.49.71**

314 avenue de la Tramontane  
ZI Athélia IV 13600 La Ciotat  
contact@lespacefitnesspilates.fr  
www.lespacefitnesspilates.fr

**L'ESPACE**  
FITNESS & PILATES

*Par Lisa Hili*