





Reprise des cours : 6 Septembre 2021

Le planning peut évoluer en cours d'année: [www.sylphideforme.com](http://www.sylphideforme.com)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 ▶ 60' BODY SCULPT	9h45 ▶ 45' CAF	9h30 MARCHE PLAISIR*		9h00 ▶ 60' PILATES Niveau 1 et 2	
10h45 ▶ 60' BODY ZEN	10h30 ▶ 60' PILATES ADAPTE (spécial dos)	RDV aux Ateliers	11h ▶ 60' BODY ZEN	10h00 ▶ 60' BODY ZEN	10h ▶ 45' CROSS TRAINING
			12h15 ▶ 60' PILATES Niveau 1 et 2 <sup>2</sup> Salle de l'écartelée	11h00 ▶ 45' CROSS HIIT	10h50 ▶ 45' Pilates/Yoga/Stretching
14h ▶ 60' PILATES Niveau 1		 En cas de reconfinement, REMBOURSEMENT possible au PRORATA SAUF COURS EN LIVE			*ATELIERS Accès au groupe privé Sylphide Forme pour des cours en replay ▶ + de 300 vidéos  <b>RUNNING</b> 2 <sup>ème</sup> Dimanche du mois : 10h RDV parking des Ateliers <b>MARCHE GRATUITE</b> Tous les mercredis - 10h <b>CONFERENCES MIEUX-ETRE/ATELIERS</b> Toute l'année, réduction pour adhérents <b>STAGE EN PRESENTIEL</b> Voir dates et détails sur notre site
17h45 ▶ 45' CAF		17h15 ▶ 30' ABDOS FLASH		17h45 ▶ 60' QI QONG	
18h30 ▶ 60' ZUMBA <sup>3</sup>	18h30 ▶ 45' CAF	17h45 ▶ 45' STEP LATINO		18h45 ▶ 75' WING CHUN	
19h40 ▶ 50' CrossHiit <sup>1</sup>	19h30 ▶ 45' STEP LATINO	18h30 ▶ 60' PILATES Niveau 1	18h30 ▶ 50' STRONG BY NATION <sup>2</sup>		
20h15 ▶ 60' PILATES Intermédiaire	20h15 ▶ 60' BODY ZEN	19h30 ▶ 75' YOGA <sup>1</sup>	19h30 ▶ 60' Cross Training + CAF	19h30 ▶ 50' ZUMBA <sup>3</sup>	
		19h30 ▶ 60' ATELIERS « En attente » Salle Expression 3	20h30 ▶ 60' PILATES Niveau 1	▶ ATELIERS ▶ STAGES EN PRESENTIELS PROPOSES DURANT L'ANNEE	

La majorité des cours : Salle Fitness : 1<sup>er</sup> Etage des Ateliers  
 Zumba<sup>3</sup>/Cross Hiit<sup>1</sup> du Lundi<sup>1</sup> : Salle Expression 3  
 Yoga<sup>1</sup> du mercredi-Salle Fitness : 1<sup>er</sup> Etage des Ateliers  
 Pilates - Jeudi<sup>4</sup> Midi - Salle de l'Ecartelée : 92 rue de la Pellerine  
 Zumba et Strong by Nation du Jeudi<sup>2</sup> - Salle Omnisport : Rez de Chaussée Ateliers

\*Pour plus d'informations sur nos Ateliers, rendez-vous sur [www.sylphideforme.com](http://www.sylphideforme.com), rubrique « Ateliers »: mot de passe sur votre carte de membre.