

# Planning R'Forme

Centre Rouen Forme | 239 rue du Mont Perreux - 76230 Isneauville - 02 35 23 27 60

## Activités Zen

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Hypno-Méditation 09:00 - 09:45		Hypno-Méditation 09:30 - 10:15		Pilates FD 09:15 - 10:15	Yoga 09:00 - 10:00
Pilates PMF 10:00 - 11:00	Yoga débutant 10:00 - 11:15	Pilates PMF 10:30 - 11:30	Pilates PMF 10:15 - 11:15	Stretching 10:30 - 11:15	Pilates PMF 10:15 - 11:15
Pilates FD 11:15 - 12:15	Stretching 10:30 - 11:15				Pilates FD 11:15 - 12:15
Barre au sol 12:30 - 13:15		Yoga 12:30 - 13:30	Pilates FD 12:30 - 13:30	Pilates PMF 12:30 - 13:30	
Pilates FD 17:15 - 18:15	YOGA Enfant 17:30 - 18:00	YOGA Ado 16:30 - 17:30	Barre au sol 17:45 - 18:30	Pilates FD 17:45 - 18:45	
Sophrologie 18:30 - 19:30	Hypno-Méditation 18:15 - 19:00	Stretching 18:30 - 18:45	Pilates PMF 18:30 - 19:30	Stretching 18:45 - 19:30	
Pilates PMF 19:30 - 20:30	YOGA 19:00 - 20:00	Taï Chi / Qi Gong 18:45 - 19:45		taï Chi / Qi Gong 19:30 - 20:30	

## Activités Energie

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Siltonic 09:30 - 10:30				Circuit Training 09:30 - 10:15
			Siltonic 10:15 - 11:15		Bokwa 10:15 - 11:00
Siltonic 11:00 - 12:00					Siltonic 11:00 - 11:45
Circuit Training 12:30 - 13:15		Siltonic 12:30 - 13:15	Fac 12:30 - 13:15		
	Piloxing 45' 12:30 - 13:15				
Piloxing 45' 18:15 - 19:00	Pilates FD 18:15 - 19:15		Siltonic 18:30 - 19:15		
Body Stretch 19:00 - 19:45	Step and Sculpt 19:15 - 20:00	Zumba 18:00 - 19:00	Step and Sculpt 19:30 - 20:15		
	Siltonic 20:00 - 20:45	FAC 19:00 - 19:45		Fac 19:30 - 20:15	

## École de Cardio-Musculation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouverture Matinée 09:30 - 13:30	ouverture matinée 09:30 - 13:30	Ouverture Matinée 09:30 - 13:30		ouverture matinée 09:15 - 13:30	ouverture matinée 09:30 - 12:30
			ouverture matinée 10:00 - 13:30		
ouverture soirée 17:00 - 20:30	ouverture soirée 17:00 - 20:30	Ouverture soirée 17:00 - 20:00	ouverture soirée 17:00 - 20:30	Ouverture Soirée 17:30 - 20:15	

# École d'Arts Martiaux

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Kung fu  
enfants-Ados-Adultes  
14:00 - 15:00

Boxe Chinoise/ Self  
Defense  
15:15 - 16:30

Kung Fu  
enfants-ados  
17:30 - 18:30

Cours Particuliers  
19:30 - 21:00

Self Défense  
20:00 - 21:00

Boxe chinoise  
20:15 - 21:15