SANTÉ FORM

ESPACE COURS COLLECTIFS DU 3 AU 29 AOÛT 2026

30 cours par semaine sur réservation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15	RENFORCEMENT POSTURAL	FAC	LesMILLS Shapes	PILATES	FAC	CEREMONY STUDIO 10H00 - 10H30
10H15 - 11H00	PILATES	LesMILLS BODYBALANCE	PILATES 1h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Shapes 10H30 - 11H00
12H30 - 13H15				LesMILLS BODYBALANCE		LesMILLS RPM 11H00 - 11H45
15H00 - 15H45						
17H45 - 18H00		ABDOS FLASH		ABDO FLASH 18H00 - 18H15		
18H00 - 18H45	LesMILLS BODYPUMP 1h	LesMILLS RPM	LesMILLS RPM	LesMILLS sprint 18H15 - 18H45		
19H00 - 19H45	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS Shapes	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS RPM 18H45 - 19H30	
19H45 - 20H30		STEP	PILATES			

Accueil

du lundi au vendredi
de 9h00 à 20h30
le samedi
de 9h00 à 12h00

Accès libre

7J/7
de 5h00 à 23h00

Visiter le site

À cultiver la forme, on récolte la santé !

Santé Form 2 rue Simone Veil P.A. de Ronsouze 56800 Ploërmel
contact@sante-form.com - 02 97 73 37 94

SANTÉ FORM

ESPACE CROSS TRAININGDU 3 AU 29 AOÛT 2026

11 cours par semaine sur réservation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15	CIRCUIT TRAINING					
10H15 - 11H00			LesMILLS CEREMONY		LesMILLS CEREMONY STUDIO	
12H30 - 13H15	BOXING	LesMILLS CEREMONY			LesMILLS CEREMONY STUDIO	
17H45 - 18H00						
18H00 - 18H30						
18H00 - 18H45		LesMILLS CEREMONY			LesMILLS CEREMONY	
19H00 - 19H45	CROSS' TRAINING	CROSS' TRAINING	CROSS' TRAINING			
19H45 - 20H30						

Accueil

du lundi au vendredi
de 9h00 à 20h30
le samedi
de 9h00 à 12h00

Accès libre

7J/7
de 5h00 à 23h00

Visiter le site

À cultiver la forme, on récolte la santé !

Santé Form 2 rue Simone Veil P.A. de Ronsouze 56800 Ploërmel
contact@sante-form.com - 02 97 73 37 94