




















PLANNING A PARTIR DU LUNDI 5 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h30-10h30	9h30 - 10h15	10h30-11h30
Pilates	Perte de poids	Abdos-Fessiers	Yoga	Stretch	
					11h30-12h30
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	
	AQUA - FORM'			ABDOS - FESSIERS	
15h - 16h	15h - 16h	15h - 16h	15h - 16h	15h - 16h	
Corps de STAR	Abdos-Fessiers	Aerobox	Perte de Poids	Entrainement de STAR	
18H - 19h	18h - 19h	18h - 19h	18h - 19h	18h - 19h	
					
19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	19h - 20 h	19h - 20h	
					
20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h		
					



Ligneform[®]
FITNESS

www.ligneform.fr

04 42 95 13 81

ouverture
Lundi - Vendredi

9h - 21 h

Samedi

10h - 16 h