
































Planning à partir du **Lundi 19 Avril**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M A T I N	9h30 - 10h30 Pilates	9H30 - 10H30 	9H30 - 10h30 Abdos-Fessiers	9H30 - 10h30 	9H30 - 10h30 Yoga	10H00 - 11h00 	10H15 - 11H00 Entrainement de STAR
	10h30-11h15 Perte de Poids	10h30-11h30 Pilates	10h30-11h00 Stretch	10h30-11h15 Perte de poids	10h30-11h15 Corps deSTAR	11H00 - 12h00 	11H00 - 12H00 
M D I	12h30 - 13h15 	12h30 - 13h15 	12h30 - 13h15 	12h30 - 13h15 	12h30 - 13h15 Abdos - Fessiers	12h00-13h00 Abdos - Fessiers	12h00-13h00 
	15h00-15h45 Corps de STAR	15h00-15h45 Entrainement	15h00-15h45 Aerobic	15h00-15h45 Pilates	15h00-15h45 Perte de Poids		
A P R E M I D I	17h30 - 18h30 	17h30 - 18h30 	17h30 - 18h30 	17h30 - 18h30 	17h30 - 18h30 		
	18h30 - 19h30 	18h30 - 19h30  	18h30 - 19h30 	18h30 - 19h30  	18h30 - 19h30 		
S O I R	19h30 - 20h30 	19h30 - 20h30 	19h30 - 20h30  	19h30 - 20h30 	19h30 - 20h30 		
	20h30 - 21h30 	20h30 - 21h30 	20h30 - 21h15 Entrainement de STAR	20h30 - 21h30 	20h30-21h15 Corps de STAR		



www.ligneform.fr
04 42 95 13 81

OUVERTURE
Semaine
9 h - 21 h 30
Week-end
9h30 - 13 h