















LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h30 	10h00-10h45 			10h00-10h45 BODY SCULPT	10h00-10h30 ABDOS - FESSIERS
10h30-11h00 ABDOS - FESSIERS	10h45-11h30 PILATES DOS/ABDOS/STRETCH			10h45-11h30 ABDOS STRETCH	10h30-11h30 
11h00-11h30 STRETCH					11h30-12h00 STRETCH
	12h30-13h00 BODY SCULPT		12h30-13h15 	12h30-13h00 CIRCUIT MINCEUR	
	13h00-13h30 ABDOS - FESSIERS			13h00-13h15 FLASH ABDOS	
17h45-18h00 	17h30-18h15 CUISSSES ABDOS	18h00-18h30 CUISSSES FESSIERS	17h45-18h30 BODY SCULPT	18h00-19h00 	
18h45-19h15 STEP DEB/MOY	18h15-19h00 	18h30-19h00 ABDOS TAILLE	18h30-19h30 	19h00-19h30  DEB.	
19h15-19h45 ABDOS - FESSIERS	19h00-20h00 	19h00-20h00 	19-30h20-30 	19h30-20h00 ABDOS - FESSIERS	
19h45-20h30 	20h00-20h45 	20h00-20h30 STRETCH			

**Toute l'équipe
d'ESPACE FORM
de la Roche Sur Yon
est heureuse de vous
accueillir :**

**les Lundi, Mardi
et Jeudi
de 9h30 à 14h et
de 16h à 21h**

**le Mercredi
de 16h à 21h**

**le Vendredi
de 9h30 à 14h et
de 16h à 20h30**

**et le Samedi
de 9h30 à 12h30**



ESPACE FORM

ESPACE FORM LA ROCHE SUR YON
24 rue de Lorraine
85000 La Roche Sur Yon
Tel : 02 51 37 24 67