















LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00-10h45 GYM DOUCE			10h00-10h45 BODY SCULPT	10h00-10h30 ABDOS FESSIERS
10h45-11h30 STRETCHING	10h45-11h30 ABDOS STRETCH			10h45-11h30 	10h30-11h30 
					11h30-12h00 STRETCHING

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2009

12h30-13h15 	12h30-13h00 		12h30-13h15 	12h30-13h15 
	13h00-13h30 ABDOS FESSIERS			
17h45-18h45 	17h30-18h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h00-18h15 FLASH ABDOS	17h45-18h30 STEP INTER	17h45-18h45 
18h45-19h15 STEP DEBUTANT	18h15-19h00 "CRAZY" LIA	18h15-19h00 BODY SCULPT	18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING	18h45-19h30 
19h15-19h45 ABDOS FESSIERS	19h00-20h00 	19h00-19h45 	19h15-19h30 FLASH ABDOS	19h30-20h15 
19h45-20h30 	20h00-20h45 	19H45-20h30 	19h30-20h30 	

L'équipe est heureuse de vous accueillir :

Lundi, mardi et jeudi :
de 9h30 à 14h00
et de 16h00 à 21h00

Mercredi :
de 16h00 à 21h00

Vendredi :
de 9h30 à 14h00
et de 16h00 à 20h30

Samedi
de 9h30 à 12h30

A BIENTÔT!!!

ESPACE FORM



ESPACE FORM
24 rue de Lorraine
85 000 La Roche/yon
Tel: 02.51.37.24.67
www.espace-form.fr