

LE STUDIO FORM

SMALL GROUP - FITNESS - BOXE

NOUVEAUTÉ
CAGE DE CROSS
TRAINING ET
SMALL GROUP

PLANNING COURS COLLECTIFS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	09h00-10h00 CAF	09h15-10h00 GYM BIEN-ÊTRE YOGALATES	09h00-10h00 PUMP	09h00-10h00 BODY SCULPT	09h15-10h00 BIKING	09h00-09h45 BIKING
						10h00-10h45 CAF 10h00-10h45 HIIT CARDIO
						10h45-11h30 STRETCHING POSTURAL 10h45-11h30 CARDIO BOXE
MIDI	12h30-13h15 PUMP	12h30-13h15 STRONG 12h30-13h00 SUSPENSION TRAINING	12h30-13h15 FULL BODY	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 GYM BIEN-ÊTRE YOGALATES	
	13h15-13h30 STRETCHING	13h15-13h30 STRETCHING	13h15-13h30 STRETCHING	13h15-13h30 STRETCHING	13h15-13h30 100% ABDOUS	
	14h00-15h00 PILATES					
SOIR	17h45-18h15 PAG	17h45-18h30 CAF	17h45-18h30 LIA	17h45-18h30 PILATES 18h00-18h30 SUSPENSION TRAINING	17h45-18h45 STEP 18h15-18h45 HIIT RENFO	
	18h15-19h00 STRETCHING	18h30-19h15 AERO BOXE 18h30-19h00 SUSPENSION TRAINING	18h30-19h15 BODY SCULPT	18h30-19h15 STRONG 18h30-19h00 HIIT CARDIO	18h45-19h30 PUMP 18h45-19h30 CARDIO BOXE	
	19h15-20h00 BIKING	19h30-20h30 OLD SCHOOL DANCE 19h15-20h00 CROSS TRAINING	19h15-20h00 CARDIO BOXE	19h15-20h00 BIKING 19h30-20h30 DANCE FIT	19h30-20h00 CIRCUIT TRAINING	



1460 Route Nationale 8
83190 OLLIOULES



04 94 63 28 84



contact.lestudioform@gmail.com



Le Studio Form
Ollioules