

COURS COLLECTIFS 2025 - 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

8.45  SILHOUETTE

8.45  CAF

8.45  GYM DOUCE

**NOUVEAU !
OUVERTURE
A 7H45**

8.45  CAF

9.30  STRETCHING

10.00  GYM DOUCE

9.30  STRETCHING

9.30  SILHOUETTE

12.30  CAF

12.30  SCULPT

12.30  CROSS
TRAINING

12.30  SCULPT

12.30  SILHOUETTE

17.30  STEP

17.30  SILHOUETTE

17.30  SCULPT

17.30  SILHOUETTE

17.30  CAF

HORS ABO

18.15  L BOXING

18.15  STEP

18H15  ZUMBA

18.15  SCULPT

 RENFO
 CARDIO
 SOFT

19.00  CAF

19.15  SCULPT

19.30  STRETCHING

**20.00
ACRO YOGA**

20.00  SILHOUETTE

**20..00
ACRO YOGA**

L F O R M
un moment pour elle

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8.45  CROSS
TRAINING

8.45  CROSS
TRAINING

8.45  CROSS
TRAINING

8.00  CROSS
TRAINING

12.30  CROSS
TRAINING

19.00  CROSS
TRAINING

18.15  CROSS
TRAINING

18.00  CROSS
TRAINING

19.00  CROSS
TRAINING

10.00  PILATES

10.00  PILATES

8.45  YOGA

11.15  PILATES

12.30  PILATES

20.00  YOGA

18.15  PILATES

19.00  PILATES

19.00  PILATES

OUVERTURE

du lundi au mercredi
de 8h30 à 21h
le jeudi
de 7h45 à 21h
le vendredi
de 8h30 à 20h30
le samedi
de 9h à 12h

54 BIS RUE VENDÔME - LYON 6
MÉTRO A - Arrêt FOCH
www.l-form.fr - 04 78 93 92 14

PILATES - YOGA CROSS TRAINING