



Cadet Paris 9^{ème} 01 43 43 64 64

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE HORAIRES D'OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI : 7H-22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H-19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates intermédiaire 9h15 / 60 min SC			Culture Physique 9h15 / 45 min SC		Pilates débutant 9h30 / 45 min SC	
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min SC	Pilates débutant 10h00 / 45 min SC	Circuit Féminin 10h00 / 60 min MCC	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SC	Yoga 10h00 / 60 min SC	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SC	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SC
		Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SC	Yoga 10h45 / 60 min SC	Stretching 10h30 / 30 min SC		Culture Physique 10h45 / 45 min SC	Circuit Training 10h30 / 45 min SC
11H	Pilates débutant 11h00 / 45 min SC	Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min SC				Yoga 11h30 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min SC
12H	Circuit Training 12h30 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Body Barre 12h15 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min SC	Zumba 12h15 / 45 min SC		Body Barre 12h00 / 45 min SC
				Body Cardio 12h45 / 45 min SC			
13H	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SC	Circuit Training 13h00 / 45 min SC	Pilates débutant 13h00 / 45 min SC		Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SC		
14H	Yoga 14h45 / 75 min SC						
16H				Yoga 16h30 / 75 min SC			
18H	Circuit Training 18h00 / 45 min SC	Circuit Féminin 18h00 / 60 min MCC	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SC	Culture Physique 18h00 / 45 min SC		
	Body Barre 18h45 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 18h15 / 30 min SC	Pilates débutant 18h45 / 45 min SC		Body Cardio 18h45 / 45 min SC		
		Stretching 18h45 / 30 min SC					
19H	Running 19h00 / 90 min RC	Culture Physique 19h15 / 45 min SC	Body Barre 19h30 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SC		
	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 / 45 min SC			Circuit Training 19h30 / 45 min SC			
20H	Body Cardio 20h15 / 45 min SC	Yoga 20h00 / 60 min SC		Circuit Féminin 20h00 / 60 min MCC			
				Pilates débutant 20h15 / 45 min SC			

SC : Studio Cadet RC : Running Cadet MCC : Musculation Cardio Cadet

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 / 13h30		12h00 / 14h00			
	19h00 / 21h00		18h00 / 20h00			