



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H			Reformer Studio * 7h45 / 60 min SB				
8H			Swiss Ball Studio * 8h45 / 60 min SB				
9H					RPM Studio * 9h30 / 60 min SRB		
12H	RPM Studio * 12h00 / 45 min SRB	RPM Studio * 12h30 / 60 min SRB					
13H					RPM Studio * 13h00 / 60 min SRB		Reformer Studio * 13h30 / 60 min SB
14H	Yoga du Visage Studio * 14h15 / 60 min SB		Sophrologie Studio * 14h30 / 60 min SB				Swiss Ball Studio * 14h30 / 60 min SB
15H			Yoga du Visage Studio * 15h30 / 60 min SB				
16H			Reformer Studio * 16h30 / 60 min SB				
17H			Reformer Studio * 17h30 / 60 min SB		Reformer Studio * 17h00 / 60 min SB		
18H					RPM Studio * 18h00 / 60 min SRB		
19H		RPM Studio * 19h15 / 60 min SRB					

SRB : Salle RPM Batignolles SB : Salle Batignolles

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00			17h00 / 20h30			10h00 / 13h00
17h30 / 21h30						