



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Reformer Studio * 9h45 / 60 min DB						Reformer Studio * 9h30 / 60 min DB
12H	Boxing Studio * 12h00 / 60 min DB		Reformer Studio * 12h15 / 60 min DB				
13H	Reformer Studio * 13h45 / 60 min DB		Reformer Studio * 13h15 / 60 min DB				
15H						Hatha Yoga Studio * 15h30 / 60 min SB	
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min DB					

DB : Dojo Bolivar SB : Salle Bolivar

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 15h00	08h00 / 11h00	12h30 / 14h00			09h30 / 12h00	
17h00 / 19h00	12h00 / 15h00	17h00 / 21h30			13h00 / 14h00	
20h15 / 21h30	18h00 / 20h00					