



# Cadet Paris 9<sup>ème</sup> 01 43 43 64 64

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates intermédiaire 9h15 / 60 min SC					Pilates tous Niveaux 9h45 / 60 min SC	Culture Physique 9h30 / 45 min SC
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min SC	Pilates Débutant 10h00 / 45 min SC Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SC			Yoga Vinyasa 10h00 / 60 min SC	Total Body Conditioning 10h45 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SC
11H	Pilates débutant 11h00 / 45 min SC	Pilates Intermédiaire 11h15 / 60 min SC	Hatha Yoga 11h00 / 60 min SC			Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min SC	Stretching 11h00 / 30 min SC Zumba 11h30 / 60 min SC
12H	Cross Training 12h30 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Culture Physique 12h15 / 45 min SC	Body Pump 12h15 / 30 min SC Body Attack 12h45 / 30 min SC	Pilates intermédiaire 12h00 / 45 min SC Abdos Fessiers 12h45 / 30 min SC	Stretching 12h15 / 45 min SC	
13H	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SC	Circuit Training 13h00 / 45 min SC	Pilates Intermédiaire 13h00 / 60 min SC	Stretching 13h15 / 30 min SC	Pilates débutant 13h15 / 45 min SC		
18H	Stretching 18h30 / 30 min SC	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SC	Body Pump 18h30 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SC Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SC		
19H	Body Pump 19h00 / 45 min SC Body Attack 19h45 / 45 min SC	Circuit Training 19h00 / 45 min SC Running 19h45 / 75 min RC	Street Jazz 19h30 / 60 min SC	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC Cross Training 19h30 / 45 min SC	Zumba 19h00 / 60 min SC		
20H	Abdos Fessiers 20h30 / 30 min SC	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min SC		Pilates intermédiaire 20h15 / 45 min SC			

SC : Studio Cadet RC : Running Cadet

### PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 / 21h30	10h00 / 13h00		18h30 / 20h30		09h30 / 11h30	