

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H				Culture Physique 9h15 / 45 min SC		Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SC	
10H		Pilates Débutant 10h00 / 45 min SC		Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SC		Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SC	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SC
		Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SC		Stretching 10h30 / 30 min SC		Body Barre 10h45 / 45 min SC	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SC
11H		Pilates Intermédiaire 11h15 / 60 min SC				Yoga 11h30 / 60 min SC	Stretching 11h00 / 30 min SC
							Circuit Training 11h30 / 45 min SC
12H		Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Culture Physique 12h15 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min SC	Body Barre 12h15 / 45 min SC		
				Total Body Conditioning 12h45 / 45 min SC			
13H		Circuit Training 13h00 / 45 min SC	Pilates tous Niveaux 13h00 / 60 min SC			Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SC	
18H		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		
			Pilates Débutant 18h45 / 45 min SC		Body Move 18h45 / 45 min SC		
19H		Zumba 19h00 / 60 min SC	Body Barre 19h30 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SC		
				Circuit Training 19h30 / 45 min SC			
20H				Circuit Féminin 20h00 / 60 min MCC			
				Pilates Intermédiaire 20h15 / 45 min SC			

SC : Studio 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
	19h00 / 21h00		10h30 / 14h00			
			18h00 / 20h00			