



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates intermédiaire 9h15 / 60 min SC	Pilates Studio Tous Niveaux * 9h00 / 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				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				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		Pilates intermédiaire 12h00 / 45 min SC Abdos Fessiers 12h45 / 30 min SC	Stretching 12h15 / 45 min SC	Boxing Studio * 12h30 / 60 min SC
13H	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SC	Circuit Training 13h00 / 45 min SC	Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min SC		Pilates débutant 13h15 / 45 min SC		
17H			Abdos Fessiers 17h30 / 30 min SC				
18H	Stretching 18h30 / 30 min SC	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SC	Body Balance 18h00 / 45 min SC Body Pump 18h45 / 60 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 19h45 / 60 min SC		Zumba 19h00 / 60 min SC		
20H	Abdos Fessiers 20h30 / 30 min SC						

SC : Salle Cadet RC : Running Cadet

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	09h00 / 11h00 18h00 / 21h00	18h00 / 20h00				09h30 / 13h30