



Cadet Paris 9^{ème} 01 43 43 64 64

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Pilates Studio Tous Niveaux * 9h00 / 60 min SC					
12H							Boxing Studio * 12h30 / 60 min SC
13H							Vinyasa Yoga Studio * 13h30 / 60 min SC

SC : Salle Cadet

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	09h00 / 11h00	18h00 / 20h00				09h30 / 13h30
	18h00 / 21h00					