

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H			Hatha Yoga 9h00 / 60 min SC			Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SC	Body Pump 9h30 / 60 min SC
10H						Body Pump 10h00 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SC
						Stretching 10h45 / 30 min SC	
11H	Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min SC	Circuit Féminin 11h30 / 60 min MCC	Pilates débutant 11h15 / 60 min SC			Body Attack 11h15 / 45 min SC	Body Balance 11h15 / 45 min SC
12H	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Pilates intermédiaire 12h00 / 45 min SC	Circuit Training 12h15 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Yoga Initiation 12h15 / 30 min SC		Circuit Training 12h00 / 45 min SC
		Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min SC			Hatha Yoga 12h45 / 60 min SC		Body Jam 12h45 / 45 min SC
13H	Culture Physique 13h00 / 45 min SC	Pilates débutant 13h15 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SC	Body Sculpt 13h00 / 45 min SC		Reformer Studio * 13h00 / 60 min SC	
14H	Reformer Studio * 14h15 / 60 min SC			Reformer Studio * 14h30 / 60 min SC		Zumba Studio * 14h00 / 60 min SC	
15H				Pilates Studio débutant * 15h30 / 60 min SC			
16H						Combat Zone 16h00 / 45 min SC	
						Boxe Thaïlandaise 16h45 / 75 min SC	
17H	Hatha Yoga 17h00 / 60 min SC			Boxe Thaïlandaise 17h30 / 60 min SC			
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SC	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SC	Pilates Débutant 18h00 / 45 min SC	Stretching 18h30 / 30 min SC	Culture Physique 18h00 / 45 min SC		
	Circuit Training 18h30 / 45 min SC	Step Initiation 18h30 / 30 min SC	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min SC		Body Attack 18h45 / 45 min SC		
19H	Step Intermédiaire 19h15 / 45 min SC	Body Attack 19h00 / 45 min SC	Pilates Intermédiaire 19h15 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min SC	Body Pump 19h30 / 45 min SC		
		Step débutant 19h45 / 45 min SC		Combat Zone 19h45 / 45 min SC			
20H	Hit Fit 20h00 / 30 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 20h30 / 45 min SC	Zumba Studio * 20h00 / 60 min SC				
			Circuit Féminin 20h30 / 60 min MCC				

SC : Salle Chatelet MCC : Musculation Cardio Chatelet

## 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	10h30 / 11h30	18h30 / 20h30		18h30 / 20h30		
	12h30 / 13h30					