

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Swiss Ball 9h00 / 45 min S2C			Bike 9h30 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1C	Body Pump 9h30 / 60 min S1C
		Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min S2C					
10H		Pilates débutant 10h45 / 45 min S2C		Pilates débutant 10h00 / 45 min S2C	Culture Physique 10h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1C	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1C
				Culture Physique 10h45 / 45 min S2C		Total Body Conditioning 10h30 / 45 min S1C	
11H		Gym Douce 11h30 / 45 min S2C		Pilates intermédiaire 11h30 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1C	Stretching 11h15 / 30 min S1C	Bike 11h00 / 60 min S1C
				Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min S1C	Stretching 11h30 / 30 min S1C	Trampoline 11h45 / 45 min S1C	
12H		Swiss Ball 12h15 / 45 min S2C	Bike 12h15 / 60 min S1C	Trampoline 12h15 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1C	RPM 12h30 / 60 min S1C	Culture Physique 12h00 / 45 min S1C
				Body Zen 12h30 / 45 min S2C	Body Pump 12h30 / 60 min S1C		Zumba 12h45 / 45 min S1C
13H		Pilates débutant 13h00 / 45 min S2C	Stretching 13h15 / 30 min S1C	Body Pump 13h00 / 45 min S1C		Stretching 13h30 / 30 min S1C	Stretching 13h30 / 30 min S1C
17H					Pilates intermédiaire 17h45 / 60 min S2C		
18H		Pilates débutant 18h00 / 45 min S2C	Body Attack 18h00 / 60 min S1C	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min S1C	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1C		
		Step Initiation 18h30 / 30 min S1C		Culture Physique 18h45 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1C	Body Balance 18h45 / 45 min S2C	
19H		Bike 19h00 / 60 min S1C	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1C	Hit Fit 19h30 / 45 min S1C	Circuit Training 19h00 / 45 min S1C		
			Body Pump 19h30 / 60 min S1C		Pilates débutant 19h30 / 45 min S2C		
20H		Step débutant 20h00 / 45 min S1C			Stretching 19h45 / 30 min S1C		
		Cuisses Abdos Fessiers 20h45 / 45 min S1C					

S2C : Studio 2 Chatillon **S1C** : Studio 1 Chatillon

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		18h00 / 21h30			10h30 / 13h30	12h00 / 14h00