



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Cross Training Studio * 9h00 / 45 min FZM			Reformer Studio * 9h00 / 60 min S1M		
		Body Training Studio * 9h45 / 45 min S1M					
10H		Boxing Studio * 10h30 / 45 min S1M				Boxing Studio * 10h30 / 60 min FZM	OMNIA Studio * 10h30 / 60 min FZM
11H						Running Indoor Studio * 11h30 / 60 min FZM	
12H	Boxing Studio * 12h45 / 60 min S2M		Bungee Studio * 12h00 / 60 min S1M			Body Training Studio * 12h30 / 45 min S1M	
	Bungee Studio * 12h45 / 60 min S1M						
13H	Reformer Studio * 13h45 / 60 min S1M					Bungee Studio * 13h15 / 60 min S1M	
16H							Bungee Studio * 16h15 / 60 min S1M
19H			Boxing Studio * 19h00 / 60 min S2M				
20H					Bungee Studio * 20h30 / 60 min S1M		

S2M : Salle 2 Magenta S1M : Salle 1 Magenta FZM : Functional Zone Magenta

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 14h00	18h30 / 20h30	10h00 / 15h00		18h30 / 21h30	10h00 / 16h00	14h00 / 17h00
19h00 / 20h30		18h30 / 21h30				