



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H			RPM 7h15 / 60 min SRN	RPM 7h30 / 45 min SRN			
8H	Reformer Studio * 8h00 / 60 min SRN		Reformer Studio * 8h30 / 60 min SRN	Reformer Studio * 8h30 / 60 min SRN			
	RPM 8h00 / 60 min SRN						
9H	Reformer Studio * 9h00 / 60 min SRN	Gym Douce 9h15 / 45 min SN	Pilates Intermédiaire 9h15 / 60 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min SN	Barre au Sol 9h00 / 60 min SN	Sprint 9h00 / 45 min SRN	Yoga Dynamique 9h30 / 60 min SN
	Body Pump 9h00 / 60 min SN		Circuit Training 9h30 / 60 min FZEN	Reformer Studio * 9h30 / 60 min SRN		Cross Training 9h45 / 60 min FZEN	Circuit Training 9h45 / 60 min FZEN
	TRX 9h45 / 45 min FZEN						
10H	Stretching 10h00 / 30 min SN	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SN	Culture Physique 10h15 / 45 min SN	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SN	Yoga Vinyasa 10h00 / 60 min SN	Body Balance 10h00 / 60 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SN
	Pilates intermédiaire 10h30 / 60 min SN	TRX 10h00 / 45 min FZEN	Body Training Studio * 10h30 / 60 min FZEN	Cross Training 10h15 / 60 min FZN	TRX 10h15 / 45 min FZN	Cross Training 10h45 / 60 min FZEN	TRX 10h45 / 45 min FZEN
	Circuit Training 10h30 / 45 min FZEN	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SN		Pilates débutant 10h30 / 45 min SN			
		Combat Zone 10h45 / 45 min FZEN					
		TRX 10h45 / 45 min FZN					
11H	TRX 11h15 / 45 min FZEN	Stretching 11h00 / 30 min SN	Pilates Débutant 11h00 / 60 min SN	Stretching 11h15 / 45 min SN	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SN	Body Attack 11h00 / 60 min SN	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min SN
	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min SN	Body Zen 11h30 / 45 min SN	RPM Studio * 11h30 / 60 min SRN	TRX 11h15 / 45 min FZN	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min SN	RPM 11h45 / 60 min SRN	Cross Training 11h30 / 60 min FZEN
		Cross Training 11h30 / 60 min FZEN	Cross Training 11h30 / 45 min FZEN				RPM 11h30 / 60 min SRN
						Stretching 11h45 / 45 min SN	
12H	Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRN	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SN	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SN	Body Pump 12h00 / 60 min SN	Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRN	Boxe Débutant 12h30 / 60 min FZEN	Pilates débutant 12h30 / 60 min SN
	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min SN	Boxe 12h30 / 60 min FZEN	TRX 12h15 / 45 min FZEN	Cross Training 12h30 / 60 min FZEN	RPM 12h00 / 60 min SRN	TRX 12h45 / 45 min FZN	
	Body Balance 12h30 / 60 min SN	RPM 12h30 / 60 min SRN	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min SN		Zumba 12h00 / 60 min SN		
	Circuit Training 12h30 / 60 min FZEN	Trampoline 12h45 / 60 min SN	RPM 12h30 / 60 min SRN		Cross Training 12h30 / 60 min FZEN		
	RPM 12h30 / 60 min SRN						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
13H	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Reformer Studio * 13h45 / 45 min SRN	Body Combat 13h00 / 60 min SN	RPM 13h00 / 60 min SRN	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Cycling Studio * 13h30 / 45 min SRN
	RPM Studio * 13h30 / 60 min SRN		Cross Training 13h00 / 60 min FZEN	TRX Studio * 13h30 / 45 min FZEN	Pilates Débutant 13h00 / 60 min SN	Boxe intermédiaire/avanc 13h30 / 60 min FZEN	Pilates intermédiaire 13h30 / 45 min SN
	Stretching 13h30 / 30 min SN					TRX 13h30 / 45 min FZEN	
14H	Pilates Débutant 14h00 / 60 min SN		Body Pump 14h00 / 60 min SN	Reformer Studio * 14h00 / 60 min SRN	Pilates Intermédiaire 14h00 / 60 min SN	Pilates intermédiaire 14h00 / 60 min SN	Boxe Féminine 14h15 / 60 min FZEN
						Boxe anglaise tous niveaux 14h30 / 60 min FZEN	Body Pump 14h15 / 60 min SN
15H	Reformer Studio * 15h00 / 60 min SRN			Pilates débutant 15h00 / 60 min SN	Stretching 15h00 / 45 min SN	Reformer Studio * 15h00 / 60 min SRN	Body Combat 15h15 / 60 min SN
	Yoga Vinyasa 15h00 / 60 min SN					Qi Gong 15h00 / 60 min SN	TRX 15h15 / 45 min FZEN
16H	Pilates Intermédiaire 16h00 / 60 min SN			Yoga Flow 16h00 / 60 min SN	Trampoline 16h30 / 60 min SN	Yoga Vinyasa 16h30 / 90 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 16h15 / 45 min SN
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SRN	RPM 17h45 / 45 min SRN	TRX Studio * 17h00 / 45 min FZN	Pilates intermédiaire 17h00 / 60 min SN	TRX 17h30 / 45 min FZN		Stretching 17h00 / 30 min SN
	Zumba 17h00 / 60 min SN	TRX 17h45 / 45 min FZN	Cross Training 17h30 / 60 min FZEN	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SRN			
			TRX 17h45 / 45 min FZN				
18H	Culture Physique 18h00 / 45 min SN	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SN	Body Balance 18h00 / 60 min SN	Reformer Studio * 18h00 / 60 min SRN	Cross Training 18h00 / 60 min FZEN		
	TRX 18h00 / 45 min FZEN	RPM Studio * 18h30 / 45 min SRN	Boxe Débutant 18h30 / 60 min FZEN	Body Pump 18h00 / 45 min SN	Body Pump 18h15 / 60 min SN		
	Body Pump 18h45 / 60 min SN	Boxe Anglaise Débutant 18h30 / 60 min FZEN	Sprint 18h30 / 30 min SRN	Sprint 18h00 / 30 min SRN	RPM 18h45 / 60 min SRN		
	Cross Training 18h45 / 60 min FZEN	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SN		Cardio Boxe 18h30 / 60 min FZEN			
	RPM 18h45 / 60 min SRN			TRX 18h30 / 45 min FZN			
	TRX 18h45 / 60 min FZN			Body Attack 18h45 / 60 min SN			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	Cross Training 19h45 / 60 min FZEN	Body Combat 19h00 / 60 min SN	Body Pump 19h00 / 60 min SN	RPM 19h00 / 45 min SRN	Boxe Féminine 19h00 / 60 min FZEN		
	RPM 19h45 / 45 min SRN	Cross Training 19h00 / 60 min FZN	RPM 19h00 / 60 min SRN	TRX 19h15 / 45 min FZN	Stretching 19h15 / 30 min SN		
	Stretching 19h45 / 45 min SN	Boxe Anglaise Intermédiaire 19h30 / 60 min FZEN	Boxe Débutant 19h30 / 60 min FZEN	Boxe Thaïlandaise 19h30 / 60 min FZEN	Yoga Vinyasa 19h45 / 60 min SN		
	TRX 19h45 / 60 min FZN			RPM Studio * 19h45 / 45 min SRN			
			Body Jam 19h45 / 60 min SN				
20H		Body Pump 20h00 / 60 min SN	Body Attack 20h00 / 60 min SN	Cross Training 20h00 / 60 min FZN			
		Cross Training 20h00 / 60 min FZN	Cross Training 20h00 / 60 min FZN	Boxe Anglaise 20h30 / 60 min FZEN			
		Body Training Studio * 20h30 / 45 min FZEN	Sprint 20h00 / 30 min SRN	Abdos Taille 20h45 / 30 min SN			
			Boxe Intermédiaire 20h30 / 60 min FZEN				

SRN : Salle Reformer Nation SRN : Salle RPM Nation SN : Salle Nation FZEN : Functional Zone Entrée Nation FZN : Functional Zone Nation

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 / 14h00	09h30 / 10h30	09h30 / 13h00	17h00 / 20h00	18h00 / 21h00	10h00 / 14h00	09h30 / 11h30
18h00 / 21h00	11h00 / 14h00	17h00 / 20h00				12h30 / 14h00
	17h00 / 22h00					