



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Reformer Studio * 8h00 / 60 min S2P				
9H							Reformer Studio * 9h15 / 60 min S2P
10H							Hatha Yoga Studio * 10h15 / 60 min S2P
11H		Vinyasa Yoga Studio * 11h00 / 60 min S1P			Reformer Studio * 11h00 / 60 min S2P		
12H					Reformer Studio * 12h00 / 60 min S2P		
13H					Reformer Studio * 13h00 / 60 min S2P		
17H					Cross Training Studio * 17h00 / 60 min S1P		
19H		Pilates Studio intermédiaire * 19h15 / 45 min S2P					

S1P : Salle 1 Picpus S2P : Salle 2 Picpus

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h00 / 12h00	11h15 / 12h15	11h15 / 13h15		19h00 / 20h00	13h00 / 16h00	
18h00 / 21h00	18h00 / 21h00					