



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Bike 8h15 / 45 min SRV	Culture Physique 8h45 / 45 min S2V			
9H	Body Balance 9h00 / 60 min S2V	Body Pump 9h30 / 45 min S2V	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S2V	Body Balance 9h30 / 60 min S2V		Trampoline 9h30 / 45 min S2V	Culture Physique 9h45 / 45 min S2V
			TRX 9h15 / 45 min FZV				
			Circuit Training 9h45 / 45 min S2V				
10H	Pilates débutant 10h00 / 45 min S1V	Yoga Vinyasa 10h00 / 60 min SRV	Gym Silver Tonic 10h30 / 60 min S2V			Body Pump 10h15 / 45 min S2V	Body Pump 10h30 / 60 min S2V
		Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2V	Stretching 10h30 / 30 min SRV			Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SRV	
		Stretching 10h45 / 45 min S2V				Cross Training 10h30 / 60 min FZV	
						Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SRV	
11H			Body Barre 11h30 / 45 min S2V	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S2V	Culture Physique 11h15 / 45 min S2V	Bike 11h15 / 60 min SRV	RPM 11h30 / 60 min SRV
				Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min S1V		Stretching 11h15 / 30 min S2V	
				Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2V		Cross Training 11h30 / 60 min FZV	
						Culture Physique 11h45 / 45 min S2V	
12H	Pilates intermédiaire 12h15 / 45 min S1V	Cross Training 12h15 / 45 min FZV	Cross Training 12h15 / 60 min FZV	Stretching 12h00 / 30 min S2V	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2V	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SRV	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S2V
	TRX 12h15 / 45 min FZV	Trampoline 12h15 / 45 min S2V	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min S2V	RPM 12h15 / 60 min SRV	TRX 12h15 / 45 min FZV	Modern Jazz 12h30 / 60 min S2V	
	Barre au Sol 12h30 / 60 min S2V			Circuit Training 12h30 / 45 min S2V	Yoga Vinyasa 12h30 / 60 min S2V	TRX 12h30 / 60 min FZV	
					RPM 12h30 / 45 min SRV		
13H	Pilates débutant 13h00 / 45 min S1V	RPM 13h00 / 60 min SRV	Culture Physique 13h00 / 45 min SRV	Barre au Sol 13h15 / 60 min S2V	Cross Training 13h00 / 45 min FZV	Stretching 13h00 / 30 min SRV	Stretching 13h15 / 30 min S2V
	Cross Training 13h00 / 45 min FZV	TRX 13h00 / 45 min FZV			Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SRV		
	Danse Classique 13h30 / 60 min S2V						
14H				Danse Classique 14h15 / 60 min S2V		Boxe Thaïlandaise 14h30 / 60 min FZV	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H				Cross Training 17h45 / 45 min FZV	RPM 17h45 / 60 min SRV		
18H	Cross Training 18h00 / 60 min FZV	Total Body Conditioning 18h45 / 45 min S2V	Yoga Flow 18h00 / 60 min SRV	Culture Physique 18h15 / 45 min S2V	Body Pump 18h45 / 45 min S2V		
	RPM 18h00 / 60 min SRV		Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min S2V	Body Attack 18h30 / 60 min SRV			
	Culture Physique 18h15 / 45 min S1V		Boxe Thaïlandaise 18h45 / 60 min FZV				
	Boxe Thaïlandaise 18h45 / 60 min S2V						
19H	Pilates débutant 19h00 / 45 min S1V	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min S2V	Pilates intermédiaire 19h00 / 60 min S1V	Trampoline 19h00 / 45 min S2V	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SRV		
	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SRV		Bike 19h00 / 45 min SRV	TRX 19h30 / 45 min FZV	Modern Jazz 19h30 / 60 min S2V		
	TRX 19h00 / 45 min FZV		Trampoline 19h45 / 45 min S2V	RPM 19h45 / 60 min SRV			
	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SRV						
	Pilates intermédiaire 19h45 / 60 min S1V						
	Cross Training 19h45 / 60 min FZV						
20H	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min S2V	Body Attack 20h00 / 60 min S2V	Pilates débutant 20h00 / 45 min S1V	Body Pump 20h15 / 45 min S2V	Stretching 20h00 / 30 min SRV		
		TRX 20h00 / 45 min FZV	Cross Training 20h15 / 60 min FZV	Abdos Fessiers 20h45 / 30 min SRV			
		Cross Training 20h45 / 60 min FZV	Stretching 20h30 / 30 min S2V				
21H				Boxe Thaïlandaise 21h15 / 60 min FZV			

S2V : Studio 2 Versailles **S1V** : Studio 1 Versailles **FZV** : Functional Zone Versailles **SRV** : Studio RPM Versailles

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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