



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			RPM 8h00 / 45 min SRV				
			Poitrine Bras Dos 8h45 / 30 min S2V				
9H	Hatha Yoga 9h30 / 60 min S2V	Body Pump 9h45 / 30 min S2V	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min S2V		Pilates Débutant 9h45 / 45 min S1V	Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SRV	Culture Physique 9h45 / 45 min S2V
			TRX 9h15 / 45 min FZV			Body Pump 9h45 / 45 min S2V	
10H		Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2V	Stretching 10h00 / 30 min SRV		Culture Physique 10h30 / 45 min S2V	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SRV	Body Pump 10h30 / 60 min S2V
		Stretching 10h45 / 45 min S2V	Gym Silver Tonic 10h30 / 60 min S2V			Body Sculpt 10h30 / 45 min SRV	
						Cross Training 10h30 / 60 min FZV	
						Trampoline 10h30 / 45 min S2V	
11H			Culture Physique 11h30 / 45 min S2V	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S2V	Stretching 11h15 / 30 min S2V	Barre au Sol 11h15 / 60 min SRV	RPM 11h30 / 60 min SRV
				Pilates Intermédiaire 11h15 / 60 min S1V	Total Body Conditioning 11h45 / 45 min S2V	Body Combat 11h15 / 60 min S2V	
				Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2V		Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min S1V	
						Cross Training 11h30 / 60 min FZV	
12H	Pilates Intermédiaire 12h15 / 45 min S1V	Cross Training 12h15 / 45 min FZV	Cross Training 12h15 / 60 min FZV	Stretching 12h00 / 30 min S2V	TRX 12h15 / 45 min FZV	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S1V	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S2V
	TRX 12h15 / 45 min FZV	Trampoline 12h15 / 45 min S2V	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S2V	RPM 12h15 / 60 min SRV	Yoga Vinyasa 12h30 / 60 min S2V	Stretching 12h15 / 30 min SRV	
			RPM 12h45 / 45 min SRV	Circuit Training 12h30 / 45 min S2V	Zumba 12h30 / 45 min SRV	Culture Physique 12h30 / 45 min S1V	
						Modern Jazz 12h30 / 75 min S2V	
						TRX 12h30 / 60 min FZV	
						Bike 12h45 / 60 min SRV	
13H	Pilates débutant 13h00 / 45 min S1V	RPM 13h00 / 60 min SRV		Barre au Sol 13h15 / 60 min S2V	Cross Training 13h00 / 45 min FZV		Stretching 13h15 / 30 min S2V
	Cross Training 13h00 / 45 min FZV	TRX 13h00 / 45 min FZV			Bike 13h15 / 45 min SRV		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14H				Danse Classique 14h15 / 60 min S2V		Boxe Thaïlandaise 14h30 / 60 min FZV	Culture Physique 14h30 / 45 min S2V
15H							Total Body Conditioning 15h15 / 45 min S2V
16H							Abdos Fessiers 16h00 / 30 min S2V
							Stretching 16h30 / 30 min S2V
17H	Abdos Fessiers 17h30 / 30 min S2V			Cross Training 17h30 / 45 min FZV	Body Pump 17h45 / 45 min S2V	LIA 17h00 / 45 min S2V	
						Step Intermédiaire 17h45 / 45 min S2V	
18H	Cross Training 18h00 / 60 min FZV	Total Body Conditioning 18h30 / 45 min S2V	TRX 18h00 / 45 min FZV	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SRV	Modern Jazz Adultes Débutant 18h30 / 60 min S2V		
	RPM 18h00 / 60 min SRV		Yoga Flow 18h00 / 60 min S2V	Body Attack 18h15 / 60 min S2V	RPM 18h30 / 45 min SRV		
	Step débutant 18h00 / 45 min S2V		Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SRV	Culture Physique 18h30 / 45 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	Yoga Flow 19h00 / 60 min SRV	Pilates intermédiaire 19h00 / 60 min S1V	Trampoline 19h15 / 45 min S2V	Abdos Fessiers 19h15 / 30 min SRV		
	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SRV	Abdos Fessiers 19h15 / 30 min S2V	Bike 19h00 / 45 min SRV	TRX 19h15 / 45 min FZV	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 19h30 / 75 min S2V		
	TRX 19h00 / 45 min FZV	TRX 19h45 / 45 min FZV	Step Intermédiaire 19h00 / 45 min S2V		Body Zen 19h45 / 45 min SRV		
	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SRV		Body Zen 19h45 / 45 min SRV				
	Pilates intermédiaire 19h45 / 60 min S1V		Trampoline 19h45 / 45 min S2V				
	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 20h00 / 45 min S2V			
		Cross Training 20h30 / 45 min FZV	Cross Training 20h15 / 60 min FZV	RPM 20h00 / 60 min SRV			

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	17h30 / 21h30	17h30 / 20h30	09h30 / 11h30	
21h00 / 21h30	18h00 / 20h00					