



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	TRX Studio * 8h45 / 45 min FZV	Reformer Studio * 8h30 / 60 min S1V			Boxing Studio * 8h00 / 60 min FZV		
9H					Cross Training Studio * 9h00 / 45 min FZV	Bungee Studio * 9h15 / 60 min SRV	
10H		Reformer Studio * 10h30 / 60 min S1V				RPM Studio * 10h15 / 45 min SRV	Bungee Studio * 10h15 / 60 min SRV
11H		Bungee Studio * 11h30 / 60 min SRV	Reformer Studio * 11h30 / 60 min S1V		Pilates Studio Tous Niveaux * 11h30 / 60 min S1V		Boxing Studio * 11h00 / 60 min FZV
12H		Reformer Studio * 12h30 / 60 min S1V	Reformer Studio * 12h30 / 45 min S1V			Ergo Training Studio * 12h30 / 60 min FZ2V	TRX Studio * 12h00 / 60 min FZV
13H	Boxing Studio * 13h00 / 60 min SRV		Ergo Training Studio * 13h00 / 45 min FZV Reformer Studio * 13h15 / 45 min S1V			Reformer Studio * 13h00 / 45 min S1V	Cross Training Studio * 13h00 / 60 min FZV
17H	TRX Studio * 17h15 / 45 min FZV						
18H		Reformer Studio * 18h30 / 60 min S1V			TRX Studio * 18h15 / 45 min FZV		
19H		Reformer Studio * 19h30 / 60 min S1V	TRX Studio * 19h45 / 45 min FZV				
20H	RPM Studio * 20h00 / 60 min SRV	Reformer Studio * 20h30 / 60 min S1V	Bungee Studio * 20h30 / 60 min SRV				

FZV : Functional Zone Versailles SRV : Salle RPM Versailles S1V : Salle 1 Versailles FZ2V : Functional Zone 2 Versailles

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 12h30	10h00 / 12h00	17h00 / 19h30		10h00 / 14h00	10h30 / 13h00	09h30 / 11h00
13h30 / 14h00	18h00 / 18h30			19h00 / 21h00		
17h00 / 21h00	19h30 / 21h30					