

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H				Pilates débutant 9h30 / 60 min S1R	Pilates débutant 9h00 / 60 min S2R	Culture Physique 9h30 / 45 min S1R	
				Gym Douce 9h30 / 45 min S2R	RPM 9h30 / 60 min S1R		
10H				Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2R	Yoga 10h00 / 60 min S2R	Circuit Omnia 10h00 / 60 min FZR	Gym Douce 10h00 / 45 min S2R
				Pilates intermédiaire 10h30 / 45 min S1R	TRX 10h45 / 45 min S1R	Body Pump 10h15 / 60 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min S2R
				Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S2R			
11H			Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S1R		Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S1R	Body Combat 11h15 / 60 min S1R	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S2R
12H	Body Combat 12h15 / 60 min S1R	Pilates Débutant 12h00 / 60 min S2R	Body Pump 12h00 / 45 min S1R	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min S2R	Body Sculpt 12h00 / 45 min S2R	
		Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S1R	Yoga 12h30 / 60 min S2R	Circuit Omnia 12h00 / 60 min FZR		Stretching 12h45 / 30 min S2R	
		Body Barre 12h30 / 60 min S1R	Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min S1R	Stretching 12h30 / 45 min S1R			
13H	Body Balance 13h15 / 45 min S1R	Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min S1R				
14H						Yoga 14h15 / 90 min S1R	
17H	TRX 17h15 / 45 min S1R				Total Body Conditioning 17h30 / 60 min S1R		
18H	Culture Physique 18h30 / 45 min S2R	Culture Physique 18h30 / 45 min S2R	Pilates intermédiaire 18h00 / 45 min S2R	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZR			
			Total Body Conditioning 18h00 / 45 min S1R	Body Pump 18h30 / 60 min S1R			
			Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S1R				
			Pilates Débutant 18h45 / 45 min S2R				
19H	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min S2R	RPM 19h15 / 45 min S1R	Body Attack 19h15 / 60 min S1R	RPM 19h30 / 60 min S1R			
			Qi Gong 19h30 / 45 min S2R				
20H	Stretching 20h00 / 30 min S2R	Body Combat 20h00 / 60 min S1R	Yoga 20h15 / 60 min S2R				
		Circuit Omnia 20h30 / 60 min FZR	Zumba 20h15 / 60 min S1R				

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		10h00 / 12h30		10h00 / 12h00	11h00 / 14h00	
		17h30 / 20h45		19h00 / 21h00		