



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H					Reformer Studio * 10h30 / 45 min SSJ		
11H	Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ		Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ		Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ		
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SSJ						
19H					Reformer Studio * 19h30 / 60 min SSJ		

SSJ : Salle St Jacques

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 / 14h30		09h00 / 12h00		12h00 / 14h00	11h45 / 13h00	09h30 / 13h30
20h00 / 21h30		18h00 / 20h30				