

# CIRCUITS TRAINING ET COURS COLLECTIFS LADY MOVING PARIS

## PLANNING DU LUNDI 21 AU SAMEDI 26 MAI 2018

LUNDI 21 MAI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI			
LUNDI DE PENTECÔTE	OUVERTURE 9 H		OUVERTURE 9 H					
	9H Circuit Silhouette		9H Circuit Minceur					
	9H30 VIDEO FITNESS		9H30 VIDEO FITNESS			OUVERTURE 10 H	OUVERTURE 10 H	
	10H Circuit Silhouette		10H Circuit Minceur			10H Circuit Fessiers	10H Circuit Global Fit	
	10H30 STRETCHING (30')		10H30 WELLNESS (30')			10H30 STRETCHING (30')	10H30 WELLNESS (1h)	
	VIDEO FITNESS		VIDEO FITNESS			VIDEO FITNESS		
	11H - 12H		OUVERTURE A 12 H			11H - 12H	11H30 VIDEO FITNESS	
	12H ABDOS-FESSIERS (30')		12H - 14H NON STOP			12H LADY SCULPT (30')	12H - 14H NON STOP	12H ABDOS-FESSIERS (30')
	12H30 - 14H NON STOP		Circuit Abdos-Buste			12H30 - 13H30 NON STOP	Circuit Fessiers	FERMETURE 13 H
	Circuit Silhouette					Circuit Minceur		
14H ABDOS-FESSIERS (30')	14H ABDOS-FESSIERS(30')	13H30 WELLNESS (45')	FERMETURE 14 H 30					
FERMETURE 15 H	FERMETURE 15 H	FERMETURE 15 H						
CLUB FERME					REOUVERTURE 15 H			
					15H30 - 16H30 NON STOP			
					Circuit HIIT FIT			
	REOUVERTURE 16 H 30	REOUVERTURE 16 H 30	REOUVERTURE 16 H 30	REOUVERTURE 16 H 30	16H30 LADY SCULPT (30')			
	17H ABDOS-FESSIERS (30')	17H ABDOS-FESSIERS (30')	17H LADY SCULPT (45')	17H Circuit Fessiers	17H ABDOS-FESSIERS (30')			
	17H30 LADY BOXING (45')	17H30 STRETCHING (30')	17H45 CAF (45')	17H30 LADY SCULPT (45')	FERMETURE 18H			
	18H15 LADY CROSS (45')	18H - 19H NON STOP	18H30 LADY CROSS (45')	18H15 LADY BOXING (45')	LEGENDE COULEURS:			
	19H CAF (45')	Circuit Abdos-Buste	19H15 LADY BOXING (45')	19H ABDOS-FESSIERS (30')	YOGA			
	19H45 WELLNESS (45')	19H15 YOGA (1h)	20H ABDOS-FESSIERS (30')	FERMETURE 20 H	Circuit Training avec coach			
	FERMETURE 21H	FERMETURE 21H	FERMETURE 21H		Cours collectifs avec coach			
				Cours vidéo sur grand écran				

**HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB :** LUNDI : FERME (Pentecôte) MARDI-JEUDI : 9 H/15H - 16H30/21 H  
MERCREDI : 12 H/15 H - 16 H 30/21 H VENDREDI : 10 H/14 H 30 - 16 H 30/20 H SAMEDI : 10 H/13 H - 15H/18 H

planning non contractuel, susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis en fonction des impératifs des coaches et du Club

Tél : 01 55 42 92 37 Retrouvez le planning sur [www.ladymovingparis5.com](http://www.ladymovingparis5.com)