

CIRCUITS TRAINING ET COURS COLLECTIFS LADY MOVING PARIS

PLANNING DU LUNDI 4 AU SAMEDI 9 DECEMBRE 2017

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

HORAIRE D'OUVERTURE DU CLUB : LUNDI-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