

CIRCUITS TRAINING ET COURS COLLECTIFS LADY MOVING PARIS

PLANNING DU LUNDI 8 AU SAMEDI 13 JANVIER 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
OUVERTURE 9 H	OUVERTURE 9 H		OUVERTURE 9 H		
9H Circuit Silhouette	9H Circuit Abdos-Buste		9H Circuit Fessiers		
9H30 VIDEO FITNESS	9H30 VIDEO FITNESS		9H30 VIDEO FITNESS	OUVERTURE 10 H	OUVERTURE 10 H
10H Circuit Silhouette	10H Circuit Abdos-Buste		10H Circuit Fessiers	10H Circuit Global Fit	10H Circuit Ventre Plat
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 Minceur	12H30 - 13H30 NON STOP	Circuit HIIT FIT	FERMETURE 13 H
Circuit Silhouette	Circuit Abdos-Buste		Circuit Fessiers		
	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 Ventre Plat
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 LADY SCULPT (45')	17H Circuit HIIT FIT	17H ABDOS-FESSIERS (30')
	17H30 LADY BOXING (45')	17H30 STRETCHING (30')		17H30 LADY SCULPT (45')	FERMETURE 18H
18H15 LADY BOXING (45')		18H - 19H NON STOP	17H45 CAF (45')	18H15 LADY BOXING (45')	
	18H15 LADY CROSS (45')	Circuit Minceur	18H30 LADY CROSS (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