

CIRCUITS TRAINING ET COURS COLLECTIFS LADY MOVING PARIS

PLANNING DU LUNDI 12 AU SAMEDI 17 MARS 2018

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