

# Planning Cours Collectifs 2023/2024

7J/7

Versailles

0130218347

Adresse : 14ter Rue de Noailles, 78000 Versailles – Ce planning peut être amené à être modifié.

9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	10H – 17H	10H – 14H
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec MAX	10H00 – 10H45 PILATES Avec MAX	10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec FARID	10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec MAXIME	10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE Avec ELYSE	10H30 – 11H15 CAF Avec STEVEN	10H30 – 11H15 CIRCUIT TRAINING Avec GLABOU
10H45 – 11H00 STRETCHING Avec MAX	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec MAX	10H45 – 11H15 STRETCHING Avec FARID	10H45 – 11H00 STRETCHING Avec MAXIME	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec ELYSE	11H15 – 12H15 BODY BARRE Avec STEVEN	11H15 – 12H15 PILATES FLOW Avec GLABOU
12H15 – 13H15 PILATES Avec MAX	12H15 – 13H00 CROSS TRAINING Avec MAX	12H15 – 13H00 HIIT CARDIO Avec FARID	12H15 – 13H00 HIIT RENFO Avec MAXIME	12H15 – 13H00 CIRCUIT TRAINING Avec ELYSE	12H15 – 13H15 MAGIC COMBAT Avec STEVEN	12H15 – 13H15 STEP Avec GLABOU
13H15 – 13H30 ABDOS FLASH Avec MAX	13H00 – 13H45 YOGA Avec MAX	13H00 – 13H15 ABDOS FLASH Avec FARID	13H00 – 13H30 ABDOS FESSIERS Avec MAXIME	13H00 – 13H30 CAF Avec ELYSE		
18H30 – 19H15 BIKE Avec ELISE	18H45 – 19H30 BODY BARRE Avec GLABOU	18H45 – 19H30 CIRCUIT TRAINING Avec FARID	18H30 – 19H15 BODY BARRE Avec CYRIL	18H30 – 19H15 BIKE Avec ROULA		
19H15 – 20H00 STEP DEBUTANT Avec ELISE	19H30 – 20H30 PILATES FLOW Avec GLABOU	19H30 – 20H15 STEP Avec FARID	19H15 – 20H00 CAF Avec CYRIL	19H15 – 20H00 PILATES Avec ROULA		
20H00 – 20H30 CAF Avec ELISE	20H30 – 21H00 STRETCHING Avec GLABOU	20H15 – 20H45 CAF Avec FARID	20H00 – 20H30 HIIT CARDIO Avec CYRIL	20H00 – 20H30 STRETCHING Avec ROULA		

- ❖ Étirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ Tonification des muscles profonds
- ❖ Force Endurance

