

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI											
	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND	Salle TRAINING	Salle PLAYGROUND										
07h00 08h00													08h00 09h00									
08h00 09h00			Free Training 08h-13h	Playfit CAF <i>Niveau modéré</i> 08h-9h			PILATES <i>Niveau modéré</i> 08h-09h	Free Training 08h-09h	Yoga VINYASA 08h-09h				08h00 09h00									
09h00 10h00				Free Training 08h-13h		Free Training 09h-12h		Personal Training 09h00-10h30		Free Training 10h-13h	Stretching 11h15-12h15	Yoga VINYASA 12h-13h	09h00 10h00									
10h00 11h00	Free Training 10h-12h	Yoga VINYASA 11h15-12h15			Sortie RUNNING 12h15-13h15								Personal Training 12h00-13h30	PILATES <i>Niveau élevé</i> 11h15-12h15	Boxe Training 12h15-13h15	Free Training 11h-20h15	Free Training 15h15-18h15	Pilates <i>Niveau élevé</i> 12h15-13h15	TRX® 13h15-14h15	10h00 11h00		
11h00 12h00		Personal Training 12h00-13h30	PILATES <i>Niveau modéré</i> 12h15-13h15																	PILATES <i>Niveau modéré</i> 13h15-14h15	Stretching 13h15-14h15	Personal Training 13h30-15h00
12h00 13h00	Free Training 13h15-18h15	PILATES <i>Niveau élevé</i> 13h15-14h15	Free Training 15h15-20h15	Playfit CAF <i>Niveau modéré</i> 13h15-14h15	Free Training 13h15-19h15							PILATES <i>Niveau élevé</i> 13h-14h	12h00 13h00									
13h00 14h00																				13h00 14h00		
14h00 15h00																						14h00 15h00
15h00 16h00	Free Training 13h15-18h15		Free Training 15h15-20h15		Free Training 13h15-19h15								15h00 16h00									
16h00 17h00																						16h00 17h00
17h00 18h00																						
18h00 19h00	Personal Training 18h00-19h30	Boxe Training 18h15-19h15	Free Training 15h15-20h15	Boxing Spirit 18h15-19h15	Free Training 13h15-19h15								18h00 19h00									
19h00 20h00		Free Training 19h15-20h15		Boxing Spirit 19h15-20h15									Playfit TBT <i>Niveau élevé</i> 19h15-20h15	Personal Training 19h30-21h00	Playfit TBT <i>Niveau modéré</i> 19h15-20h15	Boxe Training 19h15-20h15	19h00 20h00					
20h00 21h00		Stretching 20h15-21h15						Yoga d'inspiration tibétaine 20h15-21h15					20h00 21h00									
21h00 22h00													21h00 22h00									

* Planning adapté du 17 juillet au 14 août puis du 21 au 27 août 2017.

>> **ATTENTION** : votre salle sera **fermée du 14 au 20 août 2017**.

>> Reprise le lundi 28 août 2017 avec le planning habituel.

Réservez vos créneaux via votre compte personnel RESAMANIA (site internet et appli)

Pour toutes questions, contactez nous au 01 44 23 30 00
ou rendez-vous à l'accueil sur place au 1 rue Elsa Morante 75013 PARIS.
+ d'infos sur : www.monstade.fr