

# Studio Coach In

www.studiocoachin.com



**PLANNING**  
**TÉL: 01 47 07 21 48**

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

12h15-12h45

**CORE FITNESS**  
FLASH 30mn

12h45-13h45

**FULL BODY**

12h00-13h00

**FULL BODY**

13h00-13h30

**STRETCHING**

12h00-12h30

**AIR FLOW**

12h30-13h30

**PILATES**

10h30-11h30

**FULL BODY**

12h30-13h00

**CORE FITNESS**  
FLASH 30mn

9h00-10h00

**FULL BODY**

12h00-12h45

**CORE FITNESS**

12h45-13h15

**STRETCHING**

9h00-10h00

**PILATES**

10h00-11h00

**FULL BODY**

11h00-12h00

**MOBILITY**  
FLOW

18h30-19h30

**PILATES**

19h30-20h30

**T B C**  
Total Body Conditioning

19h00-20h00

**FULL BODY**

20h00-21h00

**STRETCHING**

18h15-19h15

**FULL BODY**

19h30-20h30

**ZUMBA**

19h00-20h00

**CORE FITNESS**

20h00-20h30

**YOGA**

18h00-19h00

**FULL BODY**

19h00-20h00

**MOBILITY**  
FLOW

20h00-21h00

**YOGA**

16h30-17h30

**FULL BODY**

17h30-18h00

**STRETCHING**

*Studio Coach In*  
Au meilleur de la forme

RESA  
30 MINUTE