

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45	8h30 - 9h15	9h - 9h45	9h15 - 10h		9h15 - 10h	
	Cuisses Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Body Pump	Culture Physique		Culture Physique	
	9h45 - 10h15	9h15 - 9h45	9h45 - 10h15	10h - 10h45	9h - 10h15	10h - 11h	
	Poitrine Bras Dos	Poitrine Bras Dos	Stretching	Cuisses Abdos Fessiers	Lotus Flow	Body Pump	
	10h15 - 10h45	9h45 - 10h30	10h15 - 11h	10h45 - 11h45	10h15 - 11h	11h - 12h	10h30 - 11h30
	Stretching	Circuit Training	Body Combat	Body Pump	Body Balance	Body Attack	Body Pump
	10h45 - 11h30	10h30 - 11h	11h15 - 12h	11h45 - 12h15		12h - 12h30	11h30 - 12h30
	Culture Physique	Abdos Fessiers	TRX (Nombre limité)	Abdos Fessiers		Abdos Fessiers	Sh'Bam
	11h30 - 12h30	11h - 12h	12h - 13h	12h15 - 13h15	11h45 - 12h15	12h30 - 13h	12h30 - 13h
	Body Pump	Body Balance	Total Body Conditioning	Body Combat	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Hit Fit
	12h30 - 13h30	12h - 13h	13h - 14h	13h15 - 13h45	12h15 - 13h	13h - 13h30	
	Body Combat	Body Pump	Body Balance	Abdos Taille	Body Pump	Step (Initiation)	
	13h30 - 14h	13h - 13h30	15h - 16h15	13h45 - 14h15	13h - 14h	13h30 - 14h15	14h - 14h45
	Abdos Taille	Circuit Training	Yoga	Stretching	Body Balance	Step (Niveau 1)	TRX (Nombre limité)
	16h - 17h	13h30 - 14h	16h15 - 17h	16h15 - 17h			14h45 - 15h15
	Yoga	Abdos Fessiers	TRX (Nombre limité)	TRX (Nombre limité)			Abdos Fessiers
	17h - 17h30	17h - 17h30	17h - 17h30	17h15 - 17h45	17h30 - 18h15	14h30 - 15h15	15h15 - 15h45
	Circuit Training	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Hit Fit	Culture Physique	Body Attack	Poitrine Bras Dos
	17h30 - 18h	17h30 - 18h15	17h30 - 18h30	17h45 - 18h45	18h15 - 19h	15h15 - 15h45	15h45 - 16h45
	Abdos Fessiers	Culture Physique	Body Pump	Body Attack	Body Attack	Hit Fit	Stretching
	18h - 18h45	18h15 - 19h15	18h30 - 19h	18h45 - 19h45	19h - 19h30	15h45 - 16h15	16h45 - 17h30
	Body Pump	Body Pump	Abdos Fessiers	Body Pump	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	TRX (Nombre limité)
	18h45 - 19h45	19h15 - 19h45	19h - 19h30	19h45 - 20h45	19h30 - 20h15		
	Body Attack	Stretching	Stretching	Body Jam	Body Combat		
	19h45 - 20h30	19h45 - 20h45	19h30 - 20h30	20h45 - 21h30	20h15 - 20h45		
	Culture Physique	Body Balance	Body Combat	BootCamp	Hit Fit		
	20h30 - 21h30	20h45 - 21h45		21h30 - 22h			
	Body Combat	Zumba		Stretching			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	9h15 - 10h15	9h30 - 10h15				9h - 10h	
	Body Balance	Pilates Mat* (Débutant)				Body Balance	
	10h15 - 11h15	10h15 - 11h15	9h - 10h		9h45 - 10h45	10h - 10h30	10h30 - 11h
	Pilates Mat* (Débutant)	Pilates Mat* (Intermédiaire)	Yoga		Pilates Mat* (Débutant)	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers
	11h15 - 12h15	11h15 - 12h15	10h - 11h	10h45 - 11h45	10h45 - 11h45	10h30 - 11h15	11h - 11h30
	Pilates Mat* (Intermédiaire)	Zumba Gold	Yoga	Zumba Gold	Pilates Mat* (Intermédiaire)	Culture Physique	Poitrine Bras Dos
	12h15 - 13h15		11h - 11h45	12h - 12h45	11h45 - 12h30		11h30 - 12h30
	Body Balance		Pilates Mat* (Débutant)	Pilates Mat* (Débutant)	Culture Physique		Body Balance
	13h15 - 13h45			12h45 - 13h30	12h30 - 13h	12h30 - 13h	
	Abdos Fessiers			Pilates Mat* (Intermédiaire)	Stretching	Abdos Fessiers	
	13h45 - 14h15				13h - 13h30	13h - 13h30	
	Poitrine Bras Dos				Poitrine Bras Dos	Poitrine Bras Dos	
	15h - 16h				13h30 - 14h		
	Pilates Mat* (Débutant)				Abdos Fessiers		
	17h - 17h45						
	Culture Physique						
	17h45 - 18h15						
	Step (Initiation)		17h - 17h45	17h - 18h			
			Culture Physique	Pilates Mat* (Débutant)			
	18h15 - 19h	18h - 18h30	17h45 - 18h30	18h - 19h	18h - 18h30		
	Step (Niveau 1)	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Body Balance	Abdos Fessiers		
	19h - 19h30	18h30 - 19h15			18h30 - 19h15		
	Abdos Fessiers	Culture Physique			Step (Niveau 1)		
	19h30 - 20h	19h15 - 20h			19h15 - 20h		
	Poitrine Bras Dos	Pilates Mat* (Débutant)			BootCamp		
	20h - 20h30	20h - 20h45			20h - 20h30		
	Stretching	Pilates Mat* (Intermédiaire)			Stretching		

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

*Pilates Mat :
Débutant ou Intermédiaire.
Pour la qualité des cours et
votre confort, 14 personnes
maximum.

RPM & FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM							9h30 - 10h30 BIKE
	12h30 - 13h30 RPM			12h15 - 13h15 RPM	12h30 - 13h30 RPM	11h15 - 12h15 RPM	
		12h30 - 13h30 RPM	13h - 14h RPM				12h45 - 13h45 BIKE
	18h45 - 19h45 RPM		18h30 - 19h30 RPM	18h45 - 19h45 RPM		16h30 - 17h30 RPM	
	20h - 21h RPM	19h30 - 20h30 RPM		19h45 - 20h45 RPM			

PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	10h15 à 11h15 15h à 16h	9h30 à 10h15 19h15 à 20h	11h à 11h45	12h à 12h45 17h à 18h	9h45 à 10h45	
Intermédiaire	11h15 à 12h15	10h15 à 11h15 20h à 20h45		12h45 à 13h30	10h45 à 11h45	

**Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.*

DEPART RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					11h45 <i>(intermédiaire)</i>	10h30 <i>(intermédiaire)</i>

*Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.*

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 14h30 17h à 22h	13h30 à 16h30 17h à 22h	9h à 15h 16h à 22h	11h à 14h30 17h à 22h	11h à 14h30 16h à 22h	10h à 11h30 13h30 à 17h	10h à 16h

*Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.*

MODERN JAZZ - FIT JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h45 à 22h				16h15 à 17h45

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h15 à 13h15	11h45 à 12h45			

DANSE CLASSIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	13h15 à 14h15				

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h30 à 15h30			19h à 20h15		11h15 à 12h30

HIP HOP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				20h30 à 21h30		

SALSA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Niv. 1 : Niv. 2 :	20h15 à 21h 21h à 22h			

ZUMBA FITNESS - Z.GOLD (Z.G)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
(Z.G) (Z.F)	11h15 à 12h15 20h45 à 21h45		10h45 à 11h45 (Z.G)			

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bastille	20h30 à 21h30		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30
Bolivar			20h à 21h15	(K.C)	12h à 13h 19h15 à 20h30	12h30 à 13h45
Maillot	12H30 à 13h30	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15
Ornano	20h à 21h15			20h à 21h		
Pte de Vers.			19h15 à 20h15 (K.C)			10h45 à 11h45 (K.C)

TAE KWON DO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bastille			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Bolivar						10h30 à 11h30 18h30 à 19h30
Maillot		21h15 à 22h30				
St Lazare			18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

KUNG FU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bastille						
Bolivar		19h30 à 20h45				
Maillot			21h à 22h15		20h30 à 22h	
Ornano				20h30 à 21h45		
Tolbiac	20h à 21h15		20h à 21h15			

TAI CHI CHUAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h à 17h				

ADOS /// JUNIORS

INITIATION A LA DANSE (A PARTIR DE 5 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					16h30 à 17h15

MODERN JAZZ (A PARTIR DE 8 ANS ET ADOS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h à 18h	18h30 à 19h30			17h15 à 18h15

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

HIP HOP (ADOS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados				20h30 à 21h30	

TAE KWON DO (A PARTIR DE 8 ANS ET ADOS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors				17h à 18h	
Ados			20h30 à 21h45	20h45 à 22h	

KARATE ADO (A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					13h30 à 14h30

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		15h à 16h 16h à 17h 17h à 18h			13h à 14h 14h à 15h