

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 - 10h15	8h45 - 9h30	9h30 - 10h15	9h - 9h30	9h30 - 10h	9h30 - 10h30	
STUDIO	Body Sculpt	Culture Physique	Culture Physique	Abdos Fessiers	Abdos Taille	Body Pump	
	10h15 - 10h45	9h30 - 10h	10h15 - 11h	9h30 - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h	10h - 11h
	Abdos Taille	Abdos Taille	Pilates (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Body Balance	Abdos Fessiers	Yoga
	10h45 - 11h45	10h - 11h	11h - 11h45	10h - 11h	11h - 11h45	11h - 12h	11h - 11h30
	Body Balance	Body Balance	Pilates (Intermédiaire)	Body Pump	Culture Physique	Body Balance	Abdos Fessiers
	11h45 - 12h15	11h - 12h	11h45 - 12h30	11h - 12h	11h45 - 12h30	12h - 13h	11h30 - 12h15
	Cuisses Abdos Fessiers	Body Pump	Body Pump	Pilates (Débutant)	Cuisses Abdos Fessiers	Body Attack	Culture Physique
	12h15 - 13h15	12h - 12h30	12h30 - 13h30	12h - 12h30	12h30 - 13h30	13h - 14h	12h15 - 13h15
	Body Attack	Abdos Fessiers	Body Balance	Poitrine Bras Dos	Body Attack	Zumba	Zumba
	13h15 - 14h	12h30 - 13h	13h30 - 14h30	12h30 - 13h	13h30 - 14h	14h - 14h30	13h15 - 14h15
	Body Pump	Poitrine Bras Dos	Danse Orientale	Abdos Fessiers	Stretching	Abdos Fessiers	Circuit Training
		13h - 14h		13h - 14h		14h30 - 15h	14h15 - 15h15
		Zumba		Pilates (Intermédiaire)		Stretching	Body Pump
	15h30 - 16h15	14h - 14h30		14h - 15h		15h - 16h	
	Pilates (Débutant)	Stretching		Barre au Sol		Body Pump	
	16h15 - 17h	14h30 - 15h30		15h - 16h		16h - 16h30	
	Pilates (Intermédiaire)	Barre au Sol		Danse Classique		Step (Initiation)	
	17h - 18h	15h30 - 16h30	17h - 17h30	17h15 - 18h	16h30 - 17h30	16h30 - 17h15	
	Body Balance	Danse Classique	Abdos Taille	Body Pump	Danse Orientale	Step (Niveau 1)	
	18h - 18h45	18h - 18h45	17h30 - 18h	18h - 18h30	17h30 - 18h	17h15 - 18h	
	Culture Physique	Culture Physique	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Pilates (Débutant)	
	18h45 - 19h15	18h45 - 19h15	18h - 18h30	18h30 - 19h	18h - 19h	18h - 19h	
	Step (Initiation)	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Body Jam	Pilates (Intermédiaire)	
	19h15 - 20h	19h15 - 19h45	18h30 - 19h30	19h - 20h	19h - 20h		
	Step (Niveau 1)	Poitrine Bras Dos	Body Pump	L.I.A (Niveau 2)	Body Attack		
	20h - 21h	19h45 - 20h45	19h30 - 20h30	20h - 20h45	20h - 20h45		
	Step (Niveau 2)	Zumba	Body Jam	Step (Niveau 1)	Body Pump		
	21h - 22h	20h45 - 21h45	20h30 - 21h45	20h45 - 21h45	20h45 - 22h		
	Yoga	Body Pump	Krav Maga	Yoga	Krav Maga		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	8h30 - 9h30	9h - 10h	7h30 - 8h30			11h30 - 12h30	
	RPM	RPM	RPM			RPM	
	12h30 - 13h15	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h45 - 13h45	13h15 - 14h15
	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM
	18h30 - 19h30		18h - 19h	18h15 - 19h15			
	RPM		RPM	RPM			
		19h30 - 20h30	19h15 - 20h15	19h15 - 20h15	19h30 - 20h30		
		RPM	RPM	RPM	RPM		

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

KRAV-MAGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Batignolles			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Bolivar		18h15 à 19h30			18h à 19h15	
Brune		20h45 à 21h45		19h30 à 20h45		
Châtillon			19h45 à 21h	19h30 à 20h45		
Maillot	18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15
Montmartre						10h45 à 12h
Pte De Bagn.	18h45 à 20h			19h à 20h30		
Pte De Vers.		19h à 20h15				13h15 à 14h30
République	20h45 à 22h		21h à 22h			

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h à 14h 18h à 22h	11h à 14h 17h à 22h	12h à 14h 18h à 21h	12h à 14h 17h à 22h	18h à 21h	10h à 15h	

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