

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h30 Body Balance Express	9h30 - 10h15 Culture Physique	9h - 10h30 Yoga	9h - 9h45 Culture Physique	9h15 - 10h15 Pilates Mat* (Débutant)	9h30 - 10h15 Culture Physique	
	9h30 - 10h Abdos Fessiers	10h15 - 11h Body Balance	10h30 - 11h30 RPM	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h15 - 11h15 Stretching	10h15 - 11h15 Body Pump	10h - 11h Body Attack
	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	11h - 11h45 TRX (Nombre limité)	11h30 - 12h Abdos Fessiers	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos		11h15 - 12h15 Body Attack	11h - 12h Body Pump
	10h30 - 11h Stretching	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	10h45 - 11h30 Total Body Conditionning	11h45 - 12h30 TRX (Nombre limité)	12h15 - 13h15 RPM	12h - 13h Body Combat
	12h - 12h45 RPM	12h15 - 13h15 Body Balance	12h30 - 13h30 Body Pump	11h30 - 12h Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Body Balance	13h15 - 14h Culture Physique	
	12h45 - 13h45 Body Pump	13h15 - 14h TRX (Nombre limité)	13h30 - 14h Stretching	12h - 12h45 Body Pump	13h30 - 14h Abdos Fessiers		
				12h45 - 13h45 RPM		14h30 - 15h30 Fuzao	14h30 - 15h15 Culture Physique
	18h - 18h45 Circuit Training	17h15 - 18h TRX (Nombre limité)	18h - 19h RPM	13h45 - 14h15 Stretching	17h30 - 18h30 Total Body Conditionning	15h30 - 16h15 Cuisses Abdos Fessiers	15h15 - 16h15 Zumba
	18h45 - 19h45 Body Pump	18h - 18h30 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Pump	17h45 - 18h15 Abdos Fessiers	18h30 - 19h30 Body Pump	16h15 - 17h15 Zumba	16h15 - 16h45 Abdos Fessiers
	19h45 - 20h45 RPM	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	20h - 21h Body Combat	18h15 - 19h15 Body Balance	19h30 - 20h30 RPM		16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos
	19h - 20h Body Attack		19h15 - 20h15 Zumba			17h15 - 17h45 Stretching	
	20h - 20h45 RPM		20h15 - 21h Body Attack				
	20h45 - 21h45 Zumba		21h - 21h45 TRX (Nombre limité)				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)	9h - 10h Pilates Mat* (Intermédiaire)	9h30 - 10h Abdos Taille	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	
	10h30 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h30 Yoga		11h15 - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)	10h - 11h Pilates Mat* (Débutant)
		10h30 - 11h Poitrine Bras Dos		11h30 - 12h Stretching	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h15 - 13h Culture Physique	11h - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)
	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	11h - 11h45 Stretching		12h - 12h45 Culture Physique	12h15 - 13h Culture Physique		12h - 13h Body Balance
	12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos	11h45 - 12h30 Culture Physique	12h - 13h Pilates Mat* (Débutant)	12h45 - 13h45 Body Balance	13h - 13h30 Stretching	13h30 - 14h30 Yoga (N.1)	
	12h45 - 13h45 Yoga		13h - 14h Pilates Mat* (Intermédiaire)	16h30 - 17h30 Tai Chi Chuan		14h30 - 15h30 Yoga (N.2)	
		18h30 - 19h15 Culture Physique		17h30 - 18h15 Pilates Mat* (Débutant)			
	18h - 19h Body Balance	19h15 - 20h Cuisses Abdos Fessiers	19h15 - 20h Culture Physique	18h15 - 19h Culture Physique		16h15 - 16h45 Abdos Fessiers	
	19h - 19h45 Culture Physique	20h - 20h30 Stretching	20h - 21h Pilates Mat* (Débutant)	19h15 - 19h45 Abdos Fessiers		16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos	
	19h45 - 20h30 Cuisses Abdos Fessiers		21h - 22h Pilates Mat* (Intermédiaire)	19h45 - 20h15 Poitrine Bras Dos		17h15 - 17h45 Stretching	
			20h15 - 20h45 Stretching				

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 16h 17h à 22h	9h à 14h 18h à 22h	11h à 16h 17h à 22h	9h à 14h 18h à 22h	11h à 14h 17h à 21h	10h à 16h	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.

FITNESS

HIP HOP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h à 19h			

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h30 à 13h30			17h15 à 18h15	

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h30 à 18h30				

BACHATA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				18h15 à 19h15	

SALSA CUBAINE (S.C) - SALSA PORTORICAINE (S.P)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 à 21h30			<i>Débutant</i> <i>Intermédiaire</i>	19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h à 13h 13h à 14h		18h à 19h 19h à 20h			

CIRCUIT OMNIA (C.O) - CIRCUIT VIPR (C.V)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h à 12h (C.O) 18h30 à 19h30 (C.O)	16h30 à 17h15 (C.V) 20h à 21h (C.O)	10h45 à 11h30 (Initiation C.V) 12h30 à 13h30 (C.O)			

FUZAO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					14h30 à 15h30

ARTS MARTIAUX

FULL CONTACT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
République			16h à 17h15			
Bolivar	12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 18h à 19h15 19h15 à 20h30			12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 20h30 à 21h45		
Maillot		12h30 à 13h30 15h30 à 17h 18h à 19h15	12h30 à 13h30	18h à 19h30	12h30 à 13h30 15h30 à 17h	

KRAV-MAGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
République	20h45 à 22h				20h45 à 22h	
Bolivar		18h15 à 19h30			18h à 19h15	
Batignolles			20h30 à 21h45		20h30 à 21h45	
Châtillon			19h45 à 21h		20h15 à 21h30	
Maillot	18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15
Pte De Vers.		19h à 20h15				13h15 à 14h30
Tolbiac					18h à 19h	

TAI CHI CHUAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
République				16h30 à 17h30			
Bastille		16h à 17h					