

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h - 9h30 Abdos Fessiers	9h - 9h30 Abdos Fessiers	9h - 9h45 Culture Physique	9h - 9h30 Culture Physique			
9h30 - 10h15 Pilates Mat (Débutant)	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Body Balance		9h30 - 10h Abdos Fessiers	
10h15 - 11h15 Body Balance	10h - 10h45 Culture Physique	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h30 Pilates Mat (Débutant)		10h - 11h Body Pump	
	10h45 - 11h15 Stretching	10h45 - 11h15 Stretching		11h45 - 12h15 Abdos Taille	11h - 12h Zumba	
	11h45 - 12h30 Culture Physique			12h15 - 13h Body Pump		12h30 - 13h30 Body Pump
	13h30 - 14h Abdos Fessiers	12h - 13h Danse Orientale		13h - 13h45 Total Body Conditioning	15h30 - 16h15 Total Body Conditioning	
	14h - 14h30 Stretching				16h30 - 17h Stretching	14h00 - 14h45 Culture Physique
	17h - 18h Danse Orientale			17h - 17h30 Abdos Taille	17h - 18h BollyWood	14h45 - 15h15 Abdos Fessiers
18h - 19h Pilates Mat (Débutant)	18h - 18h45 Culture Physique	18h - 19h Body Pump	18h - 19h Body Pump	17h30 - 18h Cuisses Fessiers		15h15 - 15h45 Poitrine Bras Dos
19h15 - 20h Body Pump	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h - 20h BollyWood	19h - 20h Zumba	18h - 19h Body Balance		15h45 - 16h15 Stretching
20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h15 - 19h45 Poitrine Bras Dos	20h - 21h Zumba	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers	19h - 20h Yoga		
20h30 - 21h30 Zumba	19h45 - 20h45 Body Pump		20h45 - 21h45 Danse Orientale			
	20h45 - 21h15 Stretching					

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

STUDIO 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				9h - 10h Pilates (Débutant)	9h15 - 10h RPM	9h30 - 10h Abdos Fessiers
				10h - 10h30 Abdos Fessiers		10h - 10h30 Poitrine Bras Dos
12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Taille			10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h45 - 11h15 Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 RPM
12h30 - 13h Poitrine Bras Dos	12h30 - 13h30 RPM	12h15 - 13h Culture Physique	12h - 13h RPM		11h15 - 12h Culture Physique	
13h - 14h RPM	13h30 - 14h Cuisses Fessiers	13h - 14h RPM	13h - 14h Pilates Mat (Débutant)		12h - 13h RPM	
14h - 15h Barre au Sol						
15h - 16h Modern Jazz	18h - 19h Pilates Mat (Débutant)	18h - 19h Yoga	18h - 18h45 Pilates Mat (Débutant)	18h - 19h Krav Maga		
18h15 - 19h15 RPM	19h - 20h Zumba	19h - 20h RPM	18h45 - 19h30 Pilates Mat (Intermédiaire)		16h30 - 17h30 RPM	
19h15 - 20h RPM	20h - 21h Body Balance	20h - 21h15 Kung Fu	19h30 - 20h30 Barre au Sol			
20h - 21h15 Kung Fu			20h30 - 21h30 Modern Jazz			

F. ZONE

11h - 12h Circuit Omnia		10h - 11h Circuit Omnia	10h - 10h45 TRX (Nombre limité)	
	12h30 - 13h30 Circuit Omnia			11h30 - 12h30 Circuit Omnia
		19h - 20h Omnia Féminin		
			14h30 - 15h30 Circuit Omnia	

## FITNESS

### MODERN JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
15h à 16h			20h30 à 21h30		

### BARRE AU SOL

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

### DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h à 18h	12h à 13h	20h45 à 21h45		

### BOLLYWOOD

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		19h à 20h			17h à 18h

### PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	9h30 à 10h15 18h à 19h	18h à 19h		10h30 à 11h30 13h à 14h 18h à 18h45	9h à 10h	
Intermédiaire				18h45 à 19h30		

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

### MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h30 17h à 22h	12h à 14h30 18h à 21h	12h à 14h30 18h à 21h	11h à 14h 15h à 21h30	11h à 14h30 18h à 22h	9h30 à 16h30	12h à 16h

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

## ARTS MARTIAUX

### KRAV-MAGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Tolbiac					18h à 19h	
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
République	20h45 à 22h				20h45 à 22h	

### KUNG FU

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

## ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

### INITIATION KUNG FU

(A PARTIR DE 3 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h15 à 17h			

### KUNG FU

(A PARTIR DE 6 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h à 18h		17h à 18h			

### ADO CARDIO FITNESS

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					13h30 à 14h30 14h30 à 15h30