



# Bastille Paris 12<sup>ème</sup> 01 43 07 09 09

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H15 SAMEDI : 8H45 – 19H00 DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H	<b>RPM</b> 7h30 / 60 min SRB						
8H			<b>Pilates débutant</b> 8h30 / 60 min S2B				
			<b>RPM</b> 8h45 / 60 min SRB				
9H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h15 / 45 min S1B	<b>Pilates intermédiaire</b> 9h15 / 60 min S1B	<b>Yoga</b> 9h30 / 60 min S2B	<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min S1B	<b>Body Balance</b> 9h00 / 60 min S1B	<b>Body Balance</b> 9h00 / 60 min S2B	<b>Bike</b> 9h30 / 60 min SRB
					<b>Pilates débutant</b> 9h30 / 45 min S2B	<b>Culture Physique</b> 9h15 / 45 min S1B	
10H	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h00 / 30 min S1B	<b>Pilates débutant</b> 10h15 / 45 min S1B	<b>Stretching</b> 10h00 / 30 min S1B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 10h15 / 45 min S1B	<b>TRX</b> 10h00 / 60 min S1B	<b>Abdos Fessiers</b> 10h00 / 30 min S2B	<b>Abdos Fessiers</b> 10h30 / 30 min S2B
	<b>Stretching</b> 10h30 / 45 min S1B		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 10h30 / 45 min S1B		<b>Pilates intermédiaire</b> 10h15 / 45 min S2B	<b>Body Pump</b> 10h00 / 60 min S1B	<b>Body Pump</b> 10h30 / 60 min S1B
						<b>Pilates intermédiaire</b> 10h30 / 45 min S2B	
11H	<b>Pilates intermédiaire</b> 11h15 / 60 min S2B	<b>Body Balance</b> 11h00 / 60 min S1B	<b>TRX</b> 11h15 / 45 min S1B	<b>TRX</b> 11h00 / 45 min S1B	<b>Circuit Training</b> 11h00 / 45 min S1B	<b>Body Attack</b> 11h00 / 60 min S1B	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h00 / 30 min S2B
	<b>Body Pump</b> 11h30 / 60 min S1B				<b>Abdos Fessiers</b> 11h45 / 30 min S1B	<b>Danse Orientale</b> 11h15 / 75 min S2B	<b>Body Balance</b> 11h30 / 60 min S2B
					<b>Swiss Ball</b> 11h45 / 45 min S2B	<b>RPM</b> 11h15 / 60 min SRB	<b>Sh'bam</b> 11h30 / 45 min S1B
12H	<b>Body Balance</b> 12h15 / 60 min S2B	<b>Body Pump</b> 12h00 / 45 min S1B	<b>Total Body Conditioning</b> 12h00 / 60 min S1B	<b>Pilates débutant</b> 12h00 / 60 min S2B	<b>Body Pump</b> 12h15 / 45 min S1B	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1B	<b>Stretching</b> 12h15 / 45 min S1B
	<b>Body Combat</b> 12h30 / 60 min S1B	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRB		<b>RPM</b> 12h15 / 60 min SRB	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRB	<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h30 / 30 min S1B	
	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRB	<b>TRX</b> 12h45 / 45 min S1B		<b>Hit Fit</b> 12h30 / 30 min S1B			
13H	<b>Abdos Fessiers</b> 13h15 / 30 min S2B	<b>Abdos Fessiers</b> 13h30 / 30 min S1B	<b>Body Balance</b> 13h00 / 60 min S1B	<b>Pilates intermédiaire</b> 13h00 / 60 min S2B	<b>Body Balance</b> 13h00 / 60 min S1B	<b>Karaté</b> 13h30 / 75 min S2B	
	<b>Circuit Training</b> 13h30 / 60 min S1B		<b>RPM</b> 13h00 / 60 min SRB	<b>Abdos Taille</b> 13h15 / 30 min S1B	<b>Swiss Ball</b> 13h30 / 45 min S2B	<b>Step Initiation</b> 13h30 / 30 min S1B	
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 13h45 / 30 min S2B			<b>Stretching</b> 13h45 / 30 min S1B			
14H			<b>Yoga</b> 14h00 / 60 min S1B		<b>Barre au Sol</b> 14h00 / 60 min S1B	<b>Culture Physique</b> 14h00 / 45 min S1B	<b>RPM</b> 14h00 / 60 min SRB
						<b>Pilates débutant</b> 14h45 / 45 min S1B	
						<b>Karaté Avancé</b> 14h45 / 75 min S2B	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15H	Pilates débutant 15h00 / 60 min S1B		TRX 15h00 / 45 min S1B				Abdos Fessiers 15h00 / 30 min S1B
							Poitrine Bras Dos 15h30 / 30 min S1B
16H	Yoga 16h00 / 60 min S1B					Yoga 16h45 / 60 min S1B	Stretching 16h00 / 30 min S1B
							Hit Fit 16h30 / 30 min S1B
17H	Abdos Fessiers 17h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S1B	Pilates débutant 17h00 / 60 min S1B	Culture Physique 17h30 / 45 min S1B		TRX 17h00 / 45 min S1B
		Culture Physique 17h30 / 45 min S1B	Body Pump 17h30 / 60 min S1B				
		Poitrine Bras Dos 17h30 / 30 min S2B					
18H	Body Pump 18h00 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S2B	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S2B	Body Attack 18h15 / 45 min S1B		
	Danse Orientale 18h00 / 60 min S2B	Body Pump 18h15 / 60 min S1B		Body Balance 18h00 / 60 min S1B			
	Body Attack 18h45 / 60 min S1B	Pilates débutant 18h45 / 45 min S2B		Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S2B			
19H	RPM 19h00 / 60 min SRB	Stretching 19h15 / 30 min S1B	Stretching 19h00 / 30 min S1B	Body Pump 19h00 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B		
	Culture Physique 19h45 / 45 min S1B	RPM 19h30 / 60 min SRB	Karaté 19h30 / 60 min S2B	Danse Orientale 19h00 / 75 min S2B	Body Combat 19h30 / 45 min S1B		
		Pilates intermédiaire 19h45 / 60 min S2B	Total Body Conditioning 19h30 / 60 min S1B	RPM 19h00 / 60 min SRB	RPM 19h45 / 60 min SRB		
				Body Combat 19h45 / 60 min S1B			
20H	Stretching 20h00 / 30 min S2B		Karaté Avancé 20h30 / 60 min S2B	Salsa 20h15 / 60 min S2B	Hit Fit 20h15 / 30 min S1B		
	Body Combat 20h30 / 60 min S1B		Tae Kwon Do 20h30 / 75 min S1B	Hit Fit 20h45 / 30 min S1B	Tae Kwon Do 20h45 / 75 min S1B		
	Karaté 20h30 / 60 min S2B						
21H		Street Jazz 21h00 / 60 min S1B		Bachata 21h15 / 60 min S2B			

SRB : Studio RPM Bastille S1B : Studio 1 Bastille S2B : Studio 2 Bastille