



# Beaubourg Paris 3<sup>ème</sup> 01 42 77 21 71

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H30 SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H				RPM 7h15 / 60 min SRB			
9H	RPM 9h30 / 60 min SRB	Yoga 9h30 / 60 min SB	RPM 9h00 / 60 min SRB		Stretching 9h00 / 45 min SB Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SB	Yoga 9h15 / 60 min SB	
10H	Culture Physique 10h00 / 45 min SB Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SB	RPM 10h00 / 60 min SRB	Body Pump 10h00 / 60 min SB	RPM 10h00 / 60 min SRB	RPM 10h00 / 60 min SRB Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SB Yoga 10h45 / 60 min SB	RPM 10h00 / 60 min SRB	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min SB
11H			Body Balance 11h00 / 60 min SB			RPM 11h15 / 60 min SRB	RPM 11h00 / 60 min SRB
12H	Body Pump 12h00 / 60 min SB	Abdos Taille 12h00 / 30 min SB Total Body Conditioning 12h30 / 45 min SB RPM 12h45 / 60 min SRB	Step débutant 12h15 / 45 min SB RPM 12h30 / 60 min SRB	RPM 12h00 / 60 min SRB	Body Combat 12h30 / 60 min SB	Body Pump 12h30 / 60 min SB	Body Pump 12h00 / 60 min SB
13H	RPM 13h00 / 60 min SRB	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min SB	Step Intermédiaire 13h00 / 60 min SB	Body Pump 13h00 / 45 min SB	Body Balance 13h30 / 45 min SB	Body Attack 13h30 / 60 min SB	RPM 13h00 / 60 min SRB
14H			Yoga 14h00 / 60 min SB				Body Pump 14h15 / 45 min SB
15H	Abdos Fessiers 15h00 / 30 min SB Poitrine Bras Dos 15h30 / 30 min SB	Pilates débutant 15h30 / 45 min SB	Culture Physique 15h00 / 60 min SB				Cuisses Abdos Fessiers 15h00 / 45 min SB
16H	Body Balance 16h00 / 60 min SB	Pilates intermédiaire 16h15 / 45 min SB	Stretching 16h00 / 60 min SB				RPM 16h00 / 60 min SRB
17H	Culture Physique 17h45 / 45 min SB	Body Pump 17h15 / 45 min SB		Cuisses Abdos Fessiers 17h45 / 45 min SB	Pilates débutant 17h15 / 45 min SB		
18H	Body Balance 18h30 / 45 min SB	Body Attack 18h00 / 60 min SB RPM 18h30 / 60 min SRB	RPM 18h00 / 60 min SRB Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SB Body Pump 18h45 / 45 min SB	Body Combat 18h30 / 60 min SB	RPM 18h00 / 60 min SRB Zumba 18h00 / 60 min SB		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	<b>RPM</b>	<b>Body Jam</b>	<b>RPM</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Abdos Fessiers</b>		
	19h00 / 60 min SRB	19h00 / 60 min SB	19h00 / 60 min SRB	19h30 / 60 min SB	19h00 / 30 min SB		
	<b>Body Pump</b>	<b>RPM</b>	<b>Body Attack</b>	<b>RPM</b>	<b>Body Attack</b>		
	19h15 / 60 min SB	19h30 / 60 min SRB	19h30 / 60 min SB	19h30 / 60 min SRB	19h30 / 60 min SB		
20H	<b>RPM</b>	<b>Step Initiation</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Attack</b>			
	20h00 / 60 min SRB	20h00 / 30 min SB	20h30 / 60 min SB	20h30 / 60 min SB			
	<b>Circuit Training</b>	<b>Lia intermédiaire</b>					
	20h15 / 45 min SB	20h30 / 45 min SB					
21H	<b>Stretching</b>	<b>Step Intermédiaire</b>					
	21h00 / 30 min SB	21h15 / 45 min SB					

**SRB** : Studio RPM Beaubourg    **SB** : Studio Beaubourg