



Bolivar Paris 19^{ème} 01 42 39 11 11

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI : 9H00 – 19H30 DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H					Yoga 8h00 / 60 min SB		
9H	Pilates débutant 9h00 / 60 min DB	Pilates débutant 9h15 / 45 min DB	Pilates débutant 9h00 / 60 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SB	Culture Physique 9h15 / 45 min SB	Culture Physique 9h15 / 45 min SB	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SB
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SB	Yoga 9h30 / 60 min SB		Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min SB			
10H	Pilates intermédiaire 10h00 / 45 min DB	Pilates intermédiaire 10h00 / 45 min DB	Yoga 10h00 / 60 min SB	Stretching 10h15 / 30 min SB	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SB	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SB	Body Pump 10h00 / 60 min SB
	Culture Physique 10h15 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SB			Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SB	Boot Camp 10h30 / 60 min SB	Jujitsu Brésilien 10h00 / 90 min DB
						Tae Kwon Do 10h30 / 60 min DB	
11H	Stretching 11h00 / 30 min SB	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min SB		Combat Zone 11h30 / 60 min DB	Circuit Training 11h00 / 60 min SB	Body Pump 11h30 / 60 min SB	Body Attack 11h00 / 60 min SB
	Pilates débutant 11h30 / 45 min SB	Stretching 11h45 / 45 min SB					
12H	Body Pump 12h15 / 45 min SB	Culture Physique 12h30 / 45 min SB	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SB	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SB	Karaté 12h30 / 75 min DB	Yoga 12h00 / 60 min SB
			Abdos Fessiers 12h30 / 30 min SB	Full Contact 12h30 / 60 min DB	Body Barre 12h30 / 60 min SB		Judo 12h30 / 60 min DB
			Jujitsu Brésilien 12h30 / 75 min DB				
13H	Zumba 13h00 / 60 min SB		Stretching 13h00 / 30 min SB	Culture Physique 13h00 / 45 min SB	Stretching 13h30 / 30 min SB		Sambo 13h30 / 90 min DB
				Stretching 13h45 / 30 min SB			
15H				Full Contact 15h30 / 75 min DB			Combat Zone 15h00 / 60 min DB
17H			Abdos Fessiers 17h45 / 30 min SB				
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SB	Body Pump 18h15 / 60 min SB	Jujitsu Brésilien 18h00 / 75 min DB	Body Pump 18h00 / 60 min SB	Modern Jazz 18h30 / 60 min SB	
	Full Contact 18h00 / 75 min DB	Krav Maga 18h15 / 75 min DB		Body Pump 18h15 / 60 min SB	Krav Maga 18h00 / 75 min DB	Tae Kwon Do 18h30 / 60 min DB	
	Body Pump 18h30 / 60 min SB	Body Barre 18h45 / 45 min SB					
19H	Full Contact 19h15 / 75 min DB	Circuit Training 19h30 / 45 min SB	Body Balance 19h15 / 60 min SB	Body Attack 19h15 / 60 min SB	Body Combat 19h00 / 60 min SB		
	Body Attack 19h30 / 60 min SB	Judo 19h30 / 60 min DB		Full Contact 19h15 / 75 min DB	Karaté 19h15 / 75 min DB		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Body Balance 20h30 / 60 min DB	Bachata Débutant 20h15 / 60 min SB	Body Combat 20h15 / 60 min SB	Stretching 20h15 / 30 min SB	Modern Jazz 20h00 / 75 min SB		
	Modern Jazz 20h30 / 75 min SB	Combat Zone 20h30 / 60 min DB	Karaté 20h15 / 75 min DB	Sambo 20h30 / 60 min DB	Jujitsu Brésilien 20h30 / 90 min DB		
				Danse Orientale 20h45 / 60 min SB			
		Bachata Intermédiaire 21h15 / 60 min SB	Abdos Fessiers 21h15 / 30 min SB	Judo 21h30 / 60 min DB			
21H		Sambo 21h30 / 60 min DB					

DB : Dojo Bolivar **SB** : Studio Bolivar

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 10h15	10h30 / 14h00	10h00 / 12h00	09h30 / 11h30	12h00 / 14h00	12h00 / 13h45	10h00 / 12h30
	17h15 / 19h30	16h00 / 17h30	12h30 / 15h00	16h00 / 17h30		
			18h15 / 20h30	18h00 / 20h00		