



Tolbiac Paris 13^{ème} 01 45 65 90 90

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI DE 7H à 22H SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H à 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h00 / 45 min S1T	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1T	Culture Physique 9h00 / 45 min S1T	Bike 9h00 / 45 min S2T	Pilates débutant 9h00 / 60 min S2T	Pilates débutant 9h45 / 60 min S2T	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1T
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1T	Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1T	Yoga 9h15 / 60 min S2T	Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1T			
			Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1T	TRX 9h45 / 45 min FZT			
10H	Pilates intermédiaire 10h15 / 60 min S1T	Culture Physique 10h15 / 45 min S1T	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1T	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1T	Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min S2T	RPM 10h45 / 60 min S2T	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1T
			Stretching 10h45 / 30 min S1T	Stretching 10h45 / 45 min S1T			RPM 10h30 / 60 min S2T
11H		Pilates intermédiaire 11h00 / 60 min S1T			Barre au Sol 11h30 / 60 min S1T	Body Balance 11h45 / 60 min S1T	Yoga 11h30 / 60 min S1T
							Circuit Omnia 11h45 / 60 min FZT
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1T	Body Pump 12h15 / 45 min S1T	RPM 12h15 / 45 min S2T	Culture Physique 12h15 / 45 min S1T	Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S2T	Body Pump 12h45 / 60 min S1T	
	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1T	Culture Physique 12h30 / 45 min S2T		Stretching 12h30 / 30 min S2T	Modern Jazz 12h30 / 60 min S1T		
13H	Pilates débutant 13h00 / 60 min S1T	Body Balance 13h00 / 60 min S1T	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min S1T	Body Pump 13h00 / 45 min S1T	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S2T		Body Pump 13h00 / 60 min S1T
		Abdos Fessiers 13h15 / 30 min S2T		Circuit Omnia 13h00 / 60 min FZT	Stretching 13h30 / 30 min S2T		
				Yoga 13h00 / 60 min S2T			
16H	Yoga 16h45 / 60 min S1T						
17H	RPM 17h45 / 60 min S2T				Poitrine Bras Dos 17h00 / 30 min S1T		
					Cuisses Abdos Fessiers 17h30 / 45 min S1T		
18H	TRX 18h15 / 45 min FZT	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1T	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1T	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1T	Bike 18h15 / 45 min S2T		
	Body Pump 18h45 / 60 min S1T	Culture Physique 18h30 / 45 min S1T	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1T	Body Balance 18h15 / 45 min S2T	Body Balance 18h15 / 45 min S1T		
		Salsa 18h30 / 60 min S2T		Body Pump 18h45 / 45 min S1T			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	Culture Physique 19h00 / 45 min S2T	Pilates débutant 19h15 / 60 min S1T	Bollywood 19h00 / 60 min S1T	Pilates intermédiaire 19h00 / 45 min S2T	Culture Physique 19h00 / 45 min S1T		
	Circuit Omnia 19h45 / 60 min FZT	Bachata 19h30 / 60 min S2T	RPM 19h00 / 60 min S2T	Barre au Sol 19h30 / 60 min S1T	Yoga 19h00 / 60 min S2T		
	Cuisses Abdos Fessiers 19h45 / 45 min S1T			RPM 19h45 / 60 min S2T	Stretching 19h45 / 60 min S1T		
				TRX 19h45 / 60 min FZT			
20H	Kung Fu 20h00 / 60 min S2T	Abdos Fessiers 20h15 / 30 min S1T	Body Pump 20h00 / 60 min S1T	Modern Jazz 20h30 / 60 min S1T			
			Kung Fu 20h00 / 75 min S2T				

S1T : Studio 1 Tolbiac **S2T** : Studio 2 Tolbiac **FZT** : Functional Zone Tolbiac