



Diderot Paris 12^{ème} 01 43 43 57 57

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H		RPM 7h30 / 60 min SRD					
8H		Body Balance 8h30 / 60 min SD					
		Circuit Omnia 8h30 / 60 min MCD					
9H	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SD	Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min SD	Culture Physique 9h30 / 45 min SD		Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SD	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min SD	
	Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SD				Combat Zone 9h45 / 45 min MCD		
10H	Stretching 10h00 / 30 min SD	Body Pump 10h30 / 60 min SD	Gym Douce 10h15 / 45 min SD	Body Balance 10h00 / 60 min SD	Culture Physique 10h15 / 45 min SD	Body Balance 10h00 / 60 min SD	Body Pump 10h00 / 60 min SD
	Body Pump 10h30 / 60 min SD				Circuit Omnia 10h30 / 60 min MCD	Combat Zone 10h00 / 45 min MCD	
11H	Body Balance 11h30 / 60 min SD	Pilates débutant 11h30 / 45 min SD	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SD	Pilates débutant 11h00 / 60 min SD	Stretching 11h00 / 30 min SD	Bike 11h00 / 45 min SRD	Trampoline 11h00 / 60 min SD
			Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min SD	TRX 11h30 / 45 min MCD	Pilates débutant 11h30 / 45 min SD	Sh'bam 11h00 / 45 min SD	
						Body Attack 11h45 / 60 min SD	
12H	Danse Africaine 12h30 / 60 min SD	Circuit Omnia 12h15 / 60 min MCD	Stretching 12h00 / 30 min SD	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SD	Bike 12h30 / 45 min SRD	Circuit Omnia 12h00 / 60 min MCD	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min SD
	RPM 12h30 / 60 min SRD	RPM 12h30 / 60 min SRD	Body Pump 12h30 / 60 min SD	Circuit Omnia 12h30 / 60 min MCD	Zumba 12h30 / 60 min SD		
		Zumba 12h30 / 60 min SD	RPM 12h30 / 60 min SRD	Trampoline 12h30 / 60 min SD			
13H	Circuit Omnia 13h30 / 60 min MCD	TRX 13h15 / 45 min MCD		Pilates intermédiaire 13h30 / 45 min SD	Stretching 13h30 / 30 min SD	Body Pump 13h00 / 45 min SD	Danse Orientale 13h00 / 60 min SD
		Stretching 13h30 / 45 min SD		Combat Zone 13h30 / 45 min MCD			RPM 13h00 / 60 min SRD
14H		TRX 14h00 / 45 min MCD		Stretching 14h15 / 45 min SD		Danse Africaine 14h00 / 60 min SD	Body Combat 14h00 / 60 min SD
						RPM 14h00 / 60 min SRD	
15H	Pilates intermédiaire 15h00 / 60 min SD					Circuit Omnia 15h00 / 60 min MCD	Abdos Fessiers 15h00 / 30 min SD
							Poitrine Bras Dos 15h30 / 30 min SD
16H	Pilates débutant 16h00 / 60 min SD						Salsa Cubaine 16h00 / 90 min SD

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H		Combat Zone 17h15 / 45 min MCD	Cuisses Abdos Fessiers 17h45 / 45 min SD	Hit Fit 17h45 / 30 min SD	Body Pump 17h30 / 45 min SD		Bachata 17h30 / 90 min SD
18H	Body Pump 18h00 / 60 min SD	Hit Fit 18h15 / 30 min SD	RPM 18h30 / 60 min SRD	RPM 18h00 / 60 min SRD	Body Combat 18h15 / 60 min SD		
		Body Pump 18h45 / 45 min SD	Zumba 18h30 / 60 min SD	Body Pump 18h15 / 45 min SD	RPM 18h15 / 45 min SRD		
19H	Bike 19h00 / 45 min SRD	RPM 19h30 / 60 min SRD	Body Pump 19h30 / 60 min SD	Body Attack 19h00 / 60 min SD	Circuit Omnia 19h15 / 60 min MCD		
	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SD	Sh'bam 19h30 / 45 min SD	RPM 19h30 / 60 min SRD	RPM 19h00 / 60 min SRD	Danse Orientale 19h15 / 60 min SD		
	Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min SD						
20H	Body Combat 20h00 / 60 min SD	Trampoline 20h15 / 45 min SD	Body Balance 20h30 / 60 min SD	Body Jam 20h00 / 60 min SD	Combat Zone 20h15 / 60 min MCD		
	Circuit Omnia 20h00 / 60 min MCD	Circuit Omnia 20h30 / 60 min MCD		Circuit Omnia 20h15 / 60 min MCD			
21H	Danse Africaine 21h00 / 60 min SD						

SD : Studio Diderot **SRD** : Studio RPM Diderot **MCD** : Musculation Cardio Diderot