



# Lecourbe Paris 15<sup>ème</sup> 01 47 83 92 54

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Poitrine Bras Dos 9h15 / 30 min SDL	Pilates débutant 9h30 / 45 min SDL	Culture Physique 9h00 / 45 min SDL	Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min SDL	Culture Physique 9h15 / 45 min SDL	Body Balance 9h30 / 45 min SDL	
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SDL		Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SDL				
10H	TRX 10h15 / 45 min SDL	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SDL	Circuit Féminin 10h15 / 60 min MCL	Pilates débutant 10h45 / 45 min SDL	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SDL	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SDL	Capoeira 10h00 / 60 min SDL
		Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SDL			Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SDL	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SDL	
11H	Culture Physique 11h00 / 30 min SDL	Culture Physique 11h45 / 45 min SDL	Stretching 11h15 / 30 min SDL		Stretching 11h00 / 30 min SDL	Yoga 11h30 / 60 min SDL	Body Cardio 11h00 / 45 min SDL
	Stretching 11h30 / 30 min SDL						Abdos Taille 11h45 / 30 min SDL
12H	Pilates intermédiaire 12h00 / 60 min SDL	Zumba 12h30 / 45 min SDL	Body Pump 12h15 / 45 min SDL	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min SDL	Pilates débutant 12h00 / 45 min SDL		Body Pump 12h15 / 60 min SDL
				Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min SDL	Cuisses Abdos Fessiers 12h45 / 45 min SDL		
13H	Pilates débutant 13h00 / 60 min SDL	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SDL	TRX 13h00 / 45 min SDL	Body Balance 13h15 / 45 min SDL			Stretching 13h15 / 30 min SDL
14H	Yoga 14h00 / 60 min SDL						Yoga 14h00 / 60 min SDL
15H		Circuit Féminin 15h30 / 60 min MCL					
17H		Yoga 17h30 / 60 min SDL					
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SDL	Culture Physique 18h30 / 45 min SDL	Zumba 18h30 / 60 min SDL	TRX 18h15 / 45 min SDL	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SDL		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SDL				Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SDL		
19H	Culture Physique 19h00 / 45 min SDL	Body Attack 19h15 / 60 min SDL	Body Cardio 19h30 / 45 min SDL	Body Pump 19h00 / 60 min SDL	Zumba 19h00 / 45 min SDL		
	Zumba 19h45 / 45 min SDL				Body Balance 19h45 / 60 min SDL		
20H	Circuit Féminin 20h30 / 60 min MCL	Body Pump 20h15 / 45 min SDL	Cuisses Abdos Fessiers 20h15 / 45 min SDL	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min SDL			
			Circuit Féminin 20h30 / 60 min MCL	Judo 20h30 / 75 min SDL			
21H		TRX 21h00 / 45 min SDL					

SDL : Studio / Dojo Lecourbe MCL : Musculation Cardio Lecourbe

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00 / 20h30	17h30 / 21h00	18h00 / 20h30	12h00 / 14h00		12h00 / 14h00	