



Magenta Paris 10^{ème} 01 42 80 39 10

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	TRX 9h15 / 45 min S1M	TRX 9h00 / 45 min S1M	Yoga 9h30 / 60 min S1M	Pilates débutant 9h15 / 45 min S1M	Culture Physique 9h30 / 45 min S1M	Culture Physique 9h15 / 45 min S1M	
		Circuit Omnia 9h45 / 45 min FZM					
10H	Circuit Omnia 10h00 / 60 min FZM	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min S1M		Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1M	TRX 10h15 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1M
	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min S1M			Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S1M		TRX 10h45 / 45 min S1M	Total Body Conditioning 10h45 / 45 min S1M
11H	Run Indoor 11h00 / 60 min FZM		Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1M		Stretching 11h00 / 30 min S1M	Circuit Omnia 11h30 / 60 min FZM	Stretching 11h30 / 30 min S1M
	Body Sculpt 11h15 / 45 min S1M		Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S1M				
12H	Stretching 12h00 / 30 min S1M	Pilates intermédiaire 12h00 / 45 min S2M	Stretching 12h00 / 30 min S1M	Circuit Omnia 12h00 / 45 min FZM	Yoga 12h30 / 60 min S1M		Run Indoor 12h00 / 60 min FZM
	Zumba 12h30 / 45 min S1M	Yoga 12h30 / 60 min S1M	Body Barre 12h30 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 12h45 / 30 min S1M			
		Pilates débutant 12h45 / 45 min S2M					
13H				Body Zen 13h15 / 45 min S1M		Yoga 13h00 / 60 min S1M	Circuit Omnia 13h00 / 60 min FZM
15H							Danse Orientale 15h00 / 60 min S1M
17H	Circuit Omnia 17h30 / 60 min FZM			Circuit Omnia 17h45 / 60 min FZM			
18H	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min S1M	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZM	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min S1M	Step Initiation 18h00 / 30 min S1M		
		Yoga 18h00 / 60 min S2M	Body Sculpt 18h45 / 45 min S1M	Combat Zone 18h45 / 45 min S2M	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min S1M		
		LIA Initiation 18h30 / 30 min S1M					
19H	Body Barre 19h00 / 45 min S1M	Body Sculpt 19h00 / 45 min S1M	Body Zen 19h30 / 45 min S1M	Body Sculpt 19h15 / 45 min S1M	Step débutant 19h15 / 60 min S1M		
	Yoga 19h30 / 60 min S2M	Run Indoor 19h00 / 60 min FZM		Run Indoor 19h30 / 60 min FZM			
	Zumba 19h45 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min S2M					
		Lia débutant 19h45 / 45 min S1M					
		Pilates débutant 19h45 / 60 min S2M					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Body Zen 20h30 / 45 min S1M	Circuit Omnia 20h00 / 60 min FZM		Lia intermédiaire 20h00 / 45 min S1M			
		Cuisses Abdos Fessiers 20h30 / 45 min S1M					
21H	TRX 21h15 / 45 min S1M						

S1M : Studio 1 Magenta **FZM** : Functional Zone Magenta **S2M** : Studio 2 Magenta

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h30	11h15 / 14h00			11h30 / 14h00	12h30 / 15h00	
18h30 / 21h00						