



Maillot Paris 17^{ème} 01 40 55 00 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Cuisses Abdos Fessiers 8h30 / 45 min S1M		Pilates débutant 8h30 / 60 min S1M		
9H	Body Pump 9h00 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min S1M	Yoga 9h00 / 60 min S2M	Body Pump 9h15 / 60 min S2M	TRX 9h30 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S2M	
		Body Balance 9h15 / 60 min S2M	Poitrine Bras Dos 9h15 / 30 min S1M	Pilates débutant 9h30 / 60 min S1M		Karaté 9h30 / 90 min DM	
		Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1M	Gym Douce 9h45 / 45 min S1M				
10H	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S2M	Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min S1M	Barre au Sol 10h30 / 60 min S2M	Gym Douce 10h15 / 45 min S2M	Pilates intermédiaire 10h15 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S2M	Body Pump 10h00 / 60 min S2M
	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S2M	Culture Physique 10h15 / 45 min S2M		Pilates intermédiaire 10h30 / 60 min S1M		Body Balance 10h30 / 60 min S2M	Yoga 10h00 / 60 min S1M
11H	TRX 11h30 / 45 min S1M	Stretching 11h00 / 30 min S2M	Spécial Dos 11h30 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 11h15 / 30 min S2M		Body Pump 11h30 / 60 min S2M	Total Body Conditioning 11h00 / 45 min S2M
			Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2M	Culture Physique 11h45 / 45 min S2M		TRX 11h30 / 45 min S1M	Circuit Training 11h45 / 45 min S2M
12H	Abdos Taille 12h15 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1M	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2M	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S2M	TRX 12h15 / 45 min S1M	RPM 12h15 / 60 min S1M	Stretching 12h30 / 30 min S2M
	Danse Orientale 12h15 / 60 min S2M	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min S2M	Stretching 12h00 / 30 min S1M		Full Contact 12h30 / 60 min DM	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S2M	
	Stretching 12h45 / 30 min S1M	Full Contact 12h30 / 60 min DM	Full Contact 12h30 / 60 min DM				
		Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1M	RPM 12h30 / 60 min S1M				
		Sh'bam 12h30 / 45 min S2M					
13H	Pilates débutant 13h15 / 60 min S1M	Body Balance 13h00 / 60 min S2M		RPM 13h00 / 60 min S1M	Body Barre 13h00 / 60 min S2M	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S2M	Salsa 13h15 / 60 min S1M
		TRX 13h00 / 60 min S1M			Danse Orientale 13h00 / 60 min S1M		
14H	Barre au Sol 14h15 / 60 min S2M						Bachata 14h15 / 60 min S1M
							Body Pump 14h30 / 60 min S2M
15H	Danse Classique 15h15 / 90 min S1M	Full Contact 15h30 / 90 min S2M			Barre au Sol 15h00 / 60 min S1M		Kizomba 15h15 / 60 min S1M
					Full Contact 15h30 / 90 min S2M		Body Combat 15h30 / 60 min S2M

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16H					Danse Classique 16h00 / 60 min S1M		Sh'bam 16h30 / 60 min S2M
17H						Krav Maga 17h45 / 90 min DM	
18H	Hit Fit 18h00 / 30 min S2M	Modern Jazz 18h00 / 60 min S1M	Judo 18h15 / 75 min DM	Capoeira 18h00 / 90 min C	Body Jam 18h00 / 60 min S2M		
	Krav Maga 18h00 / 75 min DM	Body Pump 18h15 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S2M	Judo 18h00 / 75 min DM		
	Yoga 18h00 / 60 min S1M	Full Contact 18h15 / 75 min DM					
	Body Pump 18h30 / 60 min S2M						
19H	Body Attack 19h00 / 60 min S1M	Danse Classique 19h00 / 75 min S1M	Body Balance 19h00 / 60 min S1M	Body Attack 19h00 / 60 min S2M	Street Jazz 19h00 / 60 min S2M		
	Capoeira 19h30 / 75 min DM	Body Combat 19h15 / 60 min S2M	Body Pump 19h00 / 60 min S2M	Boxe Thaïlandaise 19h00 / 90 min C	Danse Classique 19h15 / 75 min S1M		
	Zumba 19h30 / 60 min S2M	Boxe Française 19h30 / 90 min C		Street Jazz 19h00 / 60 min S1M	Karaté 19h15 / 60 min DM		
		Karaté 19h30 / 75 min DM		Karaté 19h15 / 75 min DM			
				Boxe Française 19h30 / 90 min C			
20H	Pilates débutant 20h00 / 60 min S1M	Boxe Thaïlandaise 20h00 / 75 min C	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2M	Body Pump 20h00 / 45 min S2M	Modern Jazz 20h00 / 75 min S2M		
		RPM 20h15 / 60 min S1M	TRX 1 20h00 / 45 min S1M	RPM 20h00 / 60 min S1M			
		Krav Maga 20h45 / 75 min DM	Body Combat 20h30 / 60 min S2M	Pilates débutant 20h45 / 45 min S2M			
			TRX 2 20h45 / 45 min S1M				
21H	RPM 21h00 / 60 min S1M						

S2M : Studio 2 Maillot **S1M** : Studio 1 Maillot **DM** : Dojo Maillot **C** : Champperret

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30 / 14h30	17h00 / 22h00	17h00 / 22h00		11h00 / 14h00		
20h45 / 21h00						