



Montmartre Paris 18^{ème} 01 42 52 50 50

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI DE : 7H00 à 22H30 SAMEDI DE : 8H30 à 19H00 DIMANCHE DE : 9H00 à 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H				Yoga 8h45 / 60 min S1M			
9H	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1M	Gym Douce 9h00 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min S1M	Body Zen 9h30 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1M	
	Stretching 9h30 / 60 min S1M		Culture Physique 9h45 / 45 min S1M				
10H	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S2M	Gym Douce 10h15 / 45 min S1M	Pilates débutant 10h30 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M
	Yoga 10h30 / 60 min S1M					Stretching 10h30 / 30 min S1M	Body Zen 10h30 / 60 min S1M
11H	Culture Physique 11h00 / 45 min S2M	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1M			Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1M	Body Barre 11h00 / 60 min S1M	Body Sculpt 11h30 / 60 min S1M
	Stretching 11h45 / 30 min S2M						
12H	Pilates débutant 12h15 / 45 min S1M	TRX 12h15 / 45 min FZM	Body Sculpt 12h15 / 45 min S2M	TRX 12h00 / 45 min FZM	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min S1M	Body Zen 12h00 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S1M
	Combat Zone 12h15 / 60 min FZM	Body Barre 12h30 / 45 min S1M	Pilates intermédiaire 12h30 / 45 min S1M	Yoga 12h30 / 60 min S1M			
				Combat Zone 12h45 / 45 min FZM			
13H	Pilates intermédiaire 13h00 / 45 min S1M	Combat Zone 13h00 / 60 min FZM	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min S2M		Poitrine Bras Dos 13h00 / 45 min S1M	Pilates avancé 13h00 / 60 min S1M	Stretching 13h00 / 30 min S1M
	TRX 13h15 / 45 min FZM		Swiss Ball 13h15 / 45 min S1M				
14H						Pilates débutant 14h00 / 60 min S1M	Yoga 14h30 / 60 min S1M
15H			Yoga 15h00 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 15h00 / 30 min S1M		Pilates intermédiaire 15h00 / 60 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 15h30 / 45 min S1M
				Abdos Fessiers 15h30 / 30 min S1M			
16H			Abdos Fessiers 16h00 / 30 min S1M				Culture Physique 16h15 / 45 min S1M
			Poitrine Bras Dos 16h30 / 30 min S1M				
17H				Pilates débutant 17h30 / 60 min S1M			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Body Barre 18h15 / 60 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1M	Yoga 18h00 / 60 min S1M	Pilates intermédiaire 18h30 / 60 min S1M	Pilates débutant 18h00 / 60 min S2M		
		Hit Fit 18h45 / 30 min S1M			Zumba 18h00 / 60 min S1M		
19H	Body Sculpt 19h15 / 60 min S1M	TRX 19h00 / 45 min FZM	Swiss Ball 19h00 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min S2M	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min S2M		
		Body Cardio 19h15 / 45 min S1M	TRX 19h45 / 45 min FZM	Swiss Ball 19h30 / 60 min S1M	TRX 19h00 / 45 min FZM		
		Combat Zone 19h45 / 60 min FZM			Yoga 19h00 / 60 min S1M		
					Pilates intermédiaire 19h45 / 45 min S2M		
20H	Body Zen 20h15 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2M	Boxe Thaïlandaise 20h45 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 20h00 / 30 min S2M			
	Boxe Thaïlandaise 20h45 / 60 min S1M	Fit Jazz 20h00 / 75 min S1M		Zumba 20h30 / 60 min S1M			
		Stretching 20h30 / 30 min S2M					

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