



Nation Paris 12^{ème} 01 53 27 76 60

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
8H					Yoga 8h15 / 60 min SN		
9H	Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min SN	Stretching 9h00 / 30 min SN	Body Balance 9h30 / 60 min SN	Yoga 9h00 / 60 min SN	Pilates débutant 9h15 / 45 min SN	Body Pump 9h15 / 60 min SN	
		Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SN					
10H	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SN	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SN	Pilates débutant 10h30 / 60 min SN	Yoga Initiation 10h00 / 60 min SN	Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min SN	Cross Training 10h00 / 60 min FZN	Body Balance 10h00 / 45 min SN
		TRX 10h30 / 45 min FZN		Cross Training 10h30 / 60 min FZN	TRX 10h15 / 45 min FZN	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SN
					Total Body Conditioning 10h45 / 45 min SN		
11H	Pilates débutant 11h00 / 60 min SN		Cross Training 11h30 / 45 min FZN	TRX 11h30 / 45 min FZN	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SN	Stretching 11h30 / 30 min SN	Hit Fit 11h30 / 30 min SN
					Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min SN		
12H	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min SN	Pilates débutant 12h15 / 60 min SN	TRX 12h15 / 45 min FZN	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SN	Body Pump 12h00 / 60 min SN	TRX 12h00 / 45 min FZN	Body Pump 12h00 / 60 min SN
	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min SN		Zumba 12h30 / 45 min SN	Culture Physique 12h45 / 45 min SN	Cross Training 12h30 / 60 min FZN		
13H		Yoga 13h15 / 60 min SN	Cross Training 13h00 / 60 min FZN		Body Balance 13h00 / 60 min SN	Cross Training 13h00 / 60 min FZN	
			Body Balance 13h15 / 45 min SN			Pilates débutant 13h30 / 45 min SN	
14H						Barre au Sol 14h15 / 60 min SN	Zumba 14h00 / 60 min SN
15H	Yoga 15h00 / 60 min SN						Abdos Fessiers 15h00 / 30 min SN
							Body Balance 15h30 / 45 min SN
16H	Pilates débutant 16h00 / 60 min SN					Yoga 16h30 / 60 min SN	
17H	Pilates intermédiaire 17h00 / 60 min SN	TRX 17h30 / 45 min FZN		Cuisses Abdos Fessiers 17h45 / 45 min SN	TRX 17h30 / 45 min FZN		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Total Body Conditioning 18h00 / 45 min SN	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SN	Body Pump 18h00 / 45 min SN	Body Balance 18h30 / 60 min SN	TRX 18h15 / 45 min FZN		
	TRX 18h15 / 45 min FZN	TRX 18h15 / 45 min FZN	Hit Fit 18h45 / 30 min SN	TRX 18h45 / 45 min FZN			
	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min SN	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SN					
19H	TRX 19h00 / 45 min FZN	Body Combat 19h00 / 60 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min SN	Cross Training 19h30 / 60 min FZN	Culture Physique 19h00 / 45 min SN		
	Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min SN	Cross Training 19h00 / 60 min FZN		Zumba 19h30 / 60 min SN	Stretching 19h45 / 30 min SN		
	Body Balance 19h45 / 60 min SN						
20H	Cuisses Abdos Fessiers 20h45 / 45 min SN	Culture Physique 20h00 / 45 min SN	Stretching 20h00 / 30 min SN	Culture Physique 20h30 / 45 min SN			
		Stretching 20h45 / 45 min SN					
21H		Cross Training 21h00 / 60 min FZN	Cross Training 21h00 / 60 min FZN				

SN : Studio Nation **FZN** : Functional Zone Nation

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	18h00 / 21h00	11h30 / 14h00			11h00 / 13h00	
		18h00 / 21h00				