



Olympiades Paris 13^{ème} 01 44 24 12 66

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
9H	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SO	Culture Physique 9h30 / 45 min SO	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SO		Combat Zone 9h30 / 45 min MCO	
		Circuit Training 9h45 / 45 min SO		Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SO			
10H	Culture Physique 10h00 / 45 min SO	Stretching 10h30 / 30 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SO	Pilates débutant 10h00 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min SO	Body Barre 10h00 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min SO
	TRX 10h45 / 45 min SO				Circuit Training 10h45 / 45 min SO		Body Cardio 10h45 / 45 min SO
11H						Cross Training 11h00 / 60 min MCO	Body Zen 11h30 / 60 min SO
						Zumba 11h00 / 60 min SO	
12H	Body Cardio 12h15 / 45 min SO	TRX 12h15 / 45 min SO	Body Zen 12h30 / 45 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min SO	Body Barre 12h15 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min SO	Culture Physique 12h30 / 45 min SO
						Stretching 12h45 / 30 min SO	
13H	Body Barre 13h00 / 45 min SO	Culture Physique 13h00 / 45 min SO	Combat Zone 13h15 / 45 min MCO	Culture Physique 13h15 / 45 min SO	TRX 13h15 / 45 min SO	TRX 13h15 / 45 min SO	TRX 13h15 / 45 min SO
15H							Yoga 15h00 / 60 min SO
16H							Abdos Fessiers 16h00 / 30 min SO
							Poitrine Bras Dos 16h30 / 30 min SO
17H							Combat Zone 17h00 / 60 min MCO
18H	TRX 18h15 / 45 min SO	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SO	Culture Physique 18h00 / 45 min SO	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SO	Culture Physique 18h15 / 45 min SO		
	Combat Zone 18h30 / 45 min MCO	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min SO	Cross Training 18h45 / 60 min MCO	Body Barre 18h45 / 45 min SO	Boxe Anglaise initiation 18h30 / 60 min MCO		
			Yoga 18h45 / 60 min SO				
19H	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min SO	Body Barre 19h15 / 45 min SO	Zumba 19h45 / 60 min SO	Circuit Training 19h30 / 45 min SO	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SO		
	Body Cardio 19h45 / 60 min SO				Boxe Anglaise Intermédiaire 19h30 / 60 min MCO		
					Body Zen 19h30 / 45 min SO		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Pilates débutant 20h45 / 45 min SO	Danse Orientale 20h00 / 60 min SO		Combat Zone 20h00 / 45 min MCO	Danse Orientale 20h15 / 60 min SO		
				TRX 20h15 / 45 min SO			
21H				Stretching 21h00 / 30 min SO			

SO : Studio Olympiades **MCO** : Musculation Cardio Olympiades