



Ornano Paris 18^{ème} 01 44 92 36 60

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Yoga 8h15 / 60 min S2O		Yoga 8h15 / 60 min S2O			
9H	Body Balance 9h00 / 45 min S2O	RPM 9h00 / 45 min SRO	Pilates Intermédiaire 9h30 / 60 min S1O	Pilates débutant 9h15 / 60 min S2O	Culture Physique 9h15 / 45 min S1O	Body Pump 9h15 / 60 min S1O	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1O
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1O	Culture Physique 9h45 / 45 min S1O				Yoga 9h30 / 60 min S2O	
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1O	Abdos Taille 10h30 / 30 min S1O	Gym Douce 10h30 / 45 min S1O	Pilates intermédiaire 10h15 / 60 min S2O	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1O	RPM 10h15 / 60 min SRO	Trampoline 10h00 / 45 min S1O
		Body Balance 10h30 / 60 min S2O			Stretching 10h30 / 30 min S1O	Abdos Fessiers 10h45 / 30 min S1O	Body Pump 10h45 / 60 min S1O
11H	Pilates débutant 11h00 / 60 min S2O	Stretching 11h00 / 30 min S1O	TRX 11h15 / 45 min S1O		Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1O	Body Attack 11h15 / 60 min S1O	Culture Physique 11h45 / 45 min S1O
	TRX 11h15 / 45 min S1O	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S2O				RPM 11h15 / 60 min SRO	
		Body Pump 11h45 / 45 min S1O					
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1O	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2O	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2O	Pilates débutant 12h00 / 60 min S2O	Body Pump 12h15 / 60 min S1O	Fit Jazz 12h15 / 75 min S2O	Body Attack 12h30 / 60 min S1O
	Body Balance 12h00 / 60 min S2O	RPM 12h30 / 60 min SRO	Culture Physique 12h15 / 45 min S1O	Culture Physique 12h00 / 45 min S1O	RPM 12h15 / 45 min SRO	Trampoline 12h15 / 45 min S1O	
	RPM 12h15 / 60 min SRO	Trampoline 12h30 / 60 min S1O	Body Balance 12h30 / 60 min S2O	Abdos Fessiers 12h45 / 30 min S1O			
	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1O						
13H	Body Pump 13h00 / 60 min S1O	Hit Fit 13h30 / 30 min S1O	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min S1O	Body Balance 13h00 / 60 min S2O	Pilates débutant 13h00 / 45 min S2O		
			RPM 13h00 / 60 min SRO	RPM 13h15 / 45 min SRO			
14H							Culture Physique 14h30 / 45 min S1O
15H						Boot Camp 15h30 / 60 min S1O	Stretching 15h15 / 30 min S1O
							Yoga 15h30 / 60 min S2O
16H						Body Attack 16h30 / 60 min S1O	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H		TRX 17h00 / 45 min S1O	Cuisses Abdos Fessiers 17h45 / 45 min S1O	RPM 17h45 / 60 min SRO		Body Balance 17h30 / 60 min S1O	
		Cuisses Abdos Fessiers 17h45 / 45 min S2O	Danse Orientale 17h45 / 60 min S2O				
		Trampoline 17h45 / 45 min S1O					
18H	Body Pump 18h00 / 60 min S1O	Body Pump 18h30 / 60 min S1O	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1O	Trampoline 18h00 / 45 min S1O	Body Balance 18h00 / 60 min S1O		
	RPM 18h00 / 60 min SRO	Boot Camp 18h30 / 45 min S2O	Culture Physique 18h45 / 45 min S2O	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S2O			
		RPM 18h30 / 60 min SRO		Body Pump 18h45 / 45 min S1O			
19H	Body Attack 19h00 / 60 min S1O	Body Balance 19h15 / 60 min S2O	Hit Fit 19h00 / 30 min S1O	Culture Physique 19h15 / 45 min S2O	Body Pump 19h00 / 60 min S1O		
	Body Balance 19h00 / 60 min S2O	Body Attack 19h30 / 60 min S1O	Barre au Sol 19h30 / 60 min S2O	Body Combat 19h30 / 60 min S1O	Danse Orientale 19h00 / 60 min S2O		
	RPM 19h15 / 60 min SRO	RPM 19h45 / 60 min SRO	Body Pump 19h30 / 60 min S1O				
			RPM 19h30 / 60 min SRO				
20H	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S1O	Circuit Training 20h15 / 60 min S2O	Modern Jazz 20h30 / 75 min S2O	Karaté 20h00 / 60 min S2O	Barre au Sol 20h00 / 60 min S2O		
	Karaté 20h00 / 75 min S2O	Culture Physique 20h30 / 45 min S1O	RPM 20h30 / 60 min SRO	Kung Fu 20h45 / 75 min S1O	Trampoline 20h00 / 45 min S1O		
	Body Jam 20h30 / 60 min S1O				Abdos Fessiers 20h45 / 45 min S1O		

S2O : Studio 2 Ornano **S1O** : Studio 1 Ornano **SRO** : Studio RPM Ornano