



**Picpus Paris 12<sup>ème</sup> 01 43 43 67 67**

**PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES**

**HORAIRES D'OUVERTURE** HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H30 – 22H SAMEDI : 09H – 18H30 DIMANCHE : 10H – 18H30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h15 / 60 min SP	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SP	Body Zen 9h00 / 60 min SP	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SP	Poitrine Bras Dos 9h00 / 30 min SP	Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min SP	
				Culture Physique 9h30 / 45 min SP	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SP		
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min SP	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SP	Pilates débutant 10h00 / 60 min SP	Stretching 10h15 / 30 min SP	Body Zen 10h15 / 45 min SP	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SP	Culture Physique 10h15 / 45 min SP
		Stretching 10h45 / 30 min SP					
11H						Circuit Training 11h00 / 45 min SP	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min SP
						Pilates débutant 11h45 / 45 min SP	Yoga 11h45 / 60 min SP
12H	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SP	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SP	Yoga 12h30 / 60 min SP	Culture Physique 12h15 / 45 min SP	Pilates intermédiaire 12h15 / 45 min SP		Pilates débutant 12h45 / 60 min SP
13H	Culture Physique 13h00 / 45 min SP	Body Zen 13h00 / 45 min SP		Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SP	Body Barre 13h00 / 45 min SP	Barre au Sol 13h15 / 60 min SP	
14H						Danse Classique 14h15 / 60 min SP	
15H			Danse Classique 15h30 / 60 min SP				
16H			Barre au Sol 16h30 / 60 min SP				
18H	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SP	Culture Physique 18h15 / 45 min SP	Total Body Conditioning 18h15 / 45 min SP	Body Barre 18h30 / 45 min SP	Yoga 18h00 / 60 min SP		
19H	Hit Fit 19h00 / 30 min SP	Pilates débutant 19h00 / 60 min SP	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SP	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min SP	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SP		
	Body Barre 19h30 / 60 min SP		Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SP		Hit Fit 19h30 / 30 min SP		
20H	Salsa 20h30 / 60 min SP	Circuit Training 20h00 / 45 min SP	Bachata 20h00 / 60 min SP	Poitrine Bras Dos 20h00 / 30 min SP	Body Move 20h00 / 45 min SP		
				Body Zen 20h30 / 60 min SP			
21H	Bachata 21h30 / 45 min SP		Salsa 21h00 / 60 min SP				

SP : Studio Picpus