



# Porte de Bagnolet Paris 20<sup>ème</sup> 01 43 70 08 08

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 07H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	<b>Pilates</b> 9h00 / 60 min S1B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h15 / 45 min S1B	<b>Pilates</b> 9h15 / 60 min S1B	<b>Culture Physique</b> 9h00 / 45 min S1B	<b>Abdos Fessiers</b> 9h30 / 30 min S1B		<b>Body Zen</b> 9h30 / 45 min S1B
				<b>Abdos Fessiers</b> 9h45 / 30 min S1B			
10H	<b>Abdos Fessiers</b> 10h00 / 30 min S1B	<b>Body Zen</b> 10h00 / 60 min S1B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 10h15 / 45 min S1B	<b>TRX</b> 10h15 / 45 min S1B	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h00 / 30 min S1B	<b>Boxe Anglaise initiation</b> 10h15 / 45 min S2B	<b>Culture Physique</b> 10h15 / 45 min S1B
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h30 / 30 min S1B				<b>Stretching</b> 10h30 / 30 min S1B	<b>Abdos Fessiers</b> 10h30 / 30 min S1B	
11H						<b>Boxe Anglaise Intermédiaire</b> 11h00 / 60 min S2B	<b>Body Barre</b> 11h00 / 60 min S1B
						<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h00 / 30 min S1B	
						<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 11h30 / 45 min S1B	
12H	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 45 min S1B	<b>Zumba</b> 12h15 / 45 min S1B	<b>Culture Physique</b> 12h30 / 45 min S1B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h15 / 45 min S1B	<b>TRX</b> 12h15 / 45 min S1B	<b>Boxe Anglaise Avancé</b> 12h00 / 60 min S2B	<b>Zumba</b> 12h00 / 60 min S1B
						<b>Stretching</b> 12h15 / 45 min S1B	
13H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h00 / 45 min S1B	<b>Abdos Fessiers</b> 13h00 / 30 min S1B	<b>Stretching</b> 13h15 / 30 min S1B	<b>Culture Physique</b> 13h00 / 45 min S1B	<b>Body Zen</b> 13h00 / 60 min S1B	<b>Body Move</b> 13h00 / 45 min S1B	
		<b>Poitrine Bras Dos</b> 13h30 / 30 min S1B					
17H			<b>Jujitsu Brésilien</b> 17h00 / 60 min DB			<b>Jujitsu Brésilien</b> 17h00 / 90 min DB	
18H	<b>Jujitsu Brésilien</b> 18h00 / 60 min DB	<b>Body Zen</b> 18h30 / 60 min S1B	<b>Krav Maga</b> 18h00 / 60 min DB	<b>Abdos Fessiers</b> 18h30 / 30 min S1B	<b>Culture Physique</b> 18h15 / 45 min S1B		
	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h15 / 45 min S1B		<b>Boxe Anglaise Intermédiaire</b> 18h30 / 60 min S2B				
19H							
	<b>Barre au Sol</b> 19h00 / 60 min S2B	<b>Bachata</b> 19h30 / 60 min S2B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h00 / 45 min S1B	<b>Barre au Sol</b> 19h00 / 60 min S2B	<b>Body Barre</b> 19h00 / 60 min S1B		
	<b>Circuit Training</b> 19h00 / 60 min S1B	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h30 / 45 min S1B	<b>Boxe Anglaise Avancé</b> 19h30 / 60 min S2B	<b>Poitrine Bras Dos</b> 19h00 / 30 min S1B			
		<b>Circuit Training</b> 19h45 / 45 min S1B	<b>Pilates</b> 19h30 / 45 min S1B				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	<b>TRX</b> 20h00 / 45 min S1B	<b>Body Move</b> 20h15 / 60 min S1B	<b>Stretching</b> 20h30 / 30 min S1B	<b>TRX</b> 20h15 / 45 min S1B	<b>Body Move</b> 20h00 / 60 min S1B		
	<b>Krav Maga</b> 20h30 / 75 min DB	<b>Salsa</b> 20h30 / 60 min S2B					
	<b>Stretching</b> 20h45 / 30 min S1B						
21H				<b>Stretching</b> 21h00 / 30 min S1B	<b>Body Zen</b> 21h00 / 45 min S1B		

**S1B** : Studio 1 Bagnolet   **DB** : Dojo Bagnolet   **S2B** : Studio 2 Bagnolet