



Raspail Paris 14^{ème} 01 43 21 14 40

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU JEUDI : 07H00 – 22H30 VENDREDI : 07H00 – 23H00 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Body Pump 9h30 / 45 min SR	Pilates débutant 9h30 / 45 min SR	Stretching 9h15 / 30 min SR	Culture Physique 9h30 / 45 min SR	Pilates intermédiaire 9h00 / 60 min SR	Body Pump 9h45 / 45 min SR	Body Balance 9h30 / 45 min SR
			Culture Physique 9h45 / 45 min SR				
10H	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SR	Culture Physique 10h15 / 45 min SR	Abdos Taille 10h30 / 30 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SR	Pilates débutant 10h00 / 45 min SR	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SR	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SR
	Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SR						Pilates intermédiaire 10h45 / 45 min SR
11H	Stretching 11h15 / 30 min SR	Pilates intermédiaire 11h00 / 60 min SR	Body Balance 11h00 / 45 min SR	Stretching 11h00 / 45 min SR		Stretching 11h00 / 30 min SR	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min SR
						RPM 11h30 / 60 min SRR	
						Danse Africaine 11h30 / 60 min SR	
12H	RPM 12h00 / 60 min SRR	Yoga 12h00 / 60 min SR	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SR	RPM 12h15 / 45 min SRR	Culture Physique 12h00 / 45 min SR	Modern Jazz 12h30 / 75 min SR	Pilates débutant 12h00 / 45 min SR
		RPM 12h15 / 45 min SRR	Body Pump 12h30 / 45 min SR		RPM 12h45 / 45 min SRR		Pilates avancé 12h45 / 45 min SR
13H	Body Cardio 13h00 / 45 min SR	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min SR	RPM 13h15 / 45 min SRR	Body Balance 13h00 / 45 min SR			
		Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SR					
14H							Body Pump 14h30 / 45 min SR
15H							RPM 15h15 / 45 min SRR
16H	Yoga 16h30 / 60 min SR						Abdos Fessiers 16h00 / 30 min SR
17H	Pilates débutant 17h45 / 45 min SR		RPM 17h30 / 45 min SRR				
18H	RPM 18h15 / 60 min SRR	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SR	Culture Physique 18h15 / 45 min SR	Pilates débutant 18h00 / 45 min SR	Body Pump 18h15 / 45 min SR		
	Culture Physique 18h30 / 45 min SR	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SR		RPM 18h30 / 60 min SRR			
		RPM 18h45 / 60 min SRR		Body Pump 18h45 / 60 min SR			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	RPM 19h15 / 60 min SRR	Body Pump 19h00 / 45 min SR	Body Cardio 19h00 / 45 min SR	Body Attack 19h45 / 60 min SR	RPM 19h00 / 60 min SRR		
	Trampoline 19h15 / 45 min SR	Stretching 19h45 / 30 min SR	Trampoline 19h45 / 45 min SR				
20H	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min SR	RPM 20h00 / 45 min SRR	Danse Africaine 20h30 / 60 min SR	Yoga 20h45 / 60 min SR	Body Balance 20h00 / 45 min SR		
	Body Pump 20h30 / 45 min SR	Modern Jazz 20h15 / 60 min SR			Barre au Sol 20h45 / 45 min SR		
21H					Modern Jazz 21h30 / 60 min SR		

SR : Studio Raspail **SRR** : Studio RPM Raspail

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 / 14h00		18h00 / 22h00	09h30 / 14h00			
18h30 / 20h30						