



# République Paris 11<sup>ème</sup> 01 47 00 80 95

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h00 / 45 min S1R		Yoga 9h00 / 90 min S1R	Gym Douce 9h30 / 45 min S2R	Yoga 9h30 / 60 min S1R	Culture Physique 9h30 / 45 min S1R	Pilates débutant 9h15 / 45 min S1R
	Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min S1R			Pilates débutant 9h30 / 60 min S1R			
10H	Stretching 10h30 / 30 min S1R	Yoga 10h00 / 60 min S1R		Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2R	Barre au Sol 10h30 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S2R	Body Balance 10h00 / 60 min S1R
				Pilates intermédiaire 10h30 / 45 min S1R	TRX 10h45 / 45 min S1R	Circuit Omnia 10h00 / 60 min MCR	
				Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S2R		Body Pump 10h15 / 60 min S1R	
11H	TRX 11h00 / 45 min S1R	Pilates intermédiaire 11h00 / 45 min S2R	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S1R	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S1R	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S1R	Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1R
		TRX 11h00 / 45 min S1R				Body Combat 11h15 / 60 min S1R	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S1R
		Pilates débutant 11h45 / 45 min S2R					
		Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1R					
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2R	Body Combat 12h15 / 60 min S1R	Pilates débutant 12h00 / 60 min S2R	Body Pump 12h00 / 45 min S1R	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min S2R	Yoga 12h00 / 60 min S1R
	RPM 12h00 / 45 min S1R	Barre au Sol 12h30 / 60 min S2R	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S1R	Body Balance 12h45 / 60 min S1R	Circuit Omnia 12h00 / 60 min MCR	RPM 12h15 / 60 min S1R	
	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S2R		Body Barre 12h30 / 60 min S1R		Body Balance 12h30 / 45 min S2R		
	Body Pump 12h45 / 45 min S1R		Circuit Omnia 12h30 / 60 min MCR		Zumba 12h30 / 60 min S1R		
13H		Body Balance 13h15 / 45 min S1R	Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min S2R			Total Body Conditioning 13h15 / 45 min S1R	
14H						Yoga 14h15 / 90 min S1R	
15H						Salsa 15h00 / 60 min S2R	TRX 15h30 / 45 min S1R
16H						Kizomba 16h00 / 60 min S1R	Abdos Fessiers 16h15 / 30 min S1R
							Danse Orientale 16h30 / 60 min S2R
							Poitrine Bras Dos 16h45 / 30 min S1R

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H	Pilates débutant 17h15 / 45 min S1R	TRX 17h15 / 45 min S1R			Total Body Conditioning 17h30 / 60 min S1R	Bachata 17h00 / 60 min S1R	Stretching 17h15 / 30 min S1R
		Danse Orientale 17h30 / 60 min S2R					
18H	Body Balance 18h00 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1R	Street Jazz 18h00 / 60 min S1R	Total Body Conditioning 18h00 / 45 min S1R	Circuit Omnia 18h00 / 60 min MCR		
	Total Body Conditioning 18h00 / 45 min S1R	Culture Physique 18h30 / 45 min S2R		Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S1R	Bachata 18h30 / 60 min S2R		
	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S1R	Total Body Conditioning 18h30 / 30 min S1R			Body Pump 18h30 / 60 min S1R		
19H	Culture Physique 19h00 / 45 min S2R	Body Attack 19h00 / 60 min S1R	Culture Physique 19h15 / 45 min S1R	Yoga 19h00 / 60 min S2R	RPM 19h30 / 60 min S1R		
	Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min S2R		Body Attack 19h15 / 60 min S1R	Salsa Débutant 19h30 / 60 min S2R		
	Cuisses Abdos Fessiers 19h45 / 45 min S2R						
	RPM 19h45 / 60 min S1R						
20H	Krav Maga 20h45 / 75 min S1R	RPM 20h00 / 45 min S1R	Body Combat 20h00 / 60 min S1R	Circuit Omnia 20h15 / 60 min MCR	Fit Jazz 20h30 / 90 min S1R		
		Stretching 20h00 / 30 min S2R	Circuit Omnia 20h30 / 60 min MCR	Zumba 20h15 / 60 min S1R	Salsa Intermédiaire 20h30 / 60 min S2R		
21H			Krav Maga 21h00 / 60 min S1R				

**S1R** : Studio 1 République **S2R** : Studio 2 République **MCR** : Musculation Cardio République