



Saint-Lazare Paris 9^{ème} 01 48 74 13 29

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	TRX 8h15 / 45 min S2SL				Abdos Fessiers 8h00 / 30 min S1SL TRX 8h30 / 45 min S2SL		
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1SL Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1SL				Culture Physique 9h15 / 45 min S1SL	Culture Physique 9h30 / 45 min S1SL	
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1SL	Yoga 10h00 / 60 min S1SL	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S1SL Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S1SL		Stretching 10h00 / 30 min S1SL	Body Attack 10h15 / 45 min S1SL	
11H	Yoga 11h00 / 60 min S2SL Cuisses Abdos Fessiers 11h45 / 45 min S1SL		Pilates débutant 11h30 / 45 min S2SL	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1SL		Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1SL Body Pump 11h30 / 45 min S1SL	
12H	Pilates intermédiaire 12h15 / 60 min S2SL Body Pump 12h30 / 60 min S1SL	Pilates débutant 12h00 / 45 min S2SL Culture Physique 12h15 / 45 min S1SL Pilates intermédiaire 12h45 / 60 min S2SL	Pilates intermédiaire 12h15 / 60 min S2SL Body Attack 12h15 / 60 min S1SL	LIA 12h15 / 45 min S1SL	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1SL Pilates intermédiaire 12h15 / 45 min S2SL Body Combat 12h30 / 60 min S1SL	Body Balance 12h15 / 45 min S1SL	
13H	Pilates débutant 13h15 / 45 min S2SL Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1SL	Body Combat 13h00 / 45 min S1SL Abdos Fessiers 13h45 / 30 min S1SL	Body Balance 13h15 / 45 min S1SL TRX 13h15 / 45 min S2SL	Body Pump 13h00 / 60 min S1SL	Body Balance 13h00 / 45 min S2SL		
14H			Poitrine Bras Dos 14h00 / 30 min S1SL Abdos Fessiers 14h30 / 30 min S1SL			Salsa Débutant 14h00 / 60 min S1SL	
15H			Danse Orientale 15h30 / 60 min S1SL			Salsa Intermédiaire 15h00 / 60 min S1SL Yoga 15h00 / 60 min S2SL	
17H	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S2SL Body Pump 17h30 / 45 min S1SL Poitrine Bras Dos 17h30 / 30 min S2SL	Pilates intermédiaire 17h45 / 60 min S2SL	TRX 17h30 / 45 min S2SL	Culture Physique 17h30 / 45 min S1SL	Pilates débutant 17h15 / 45 min S2SL Body Balance 17h45 / 60 min S1SL		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	TRX 18h00 / 45 min S2SL	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1SL	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1SL	Circuit Training 18h00 / 45 min S2SL	TRX 18h00 / 45 min S2SL		
	Body Attack 18h15 / 60 min S1SL	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1SL	Body Balance 18h30 / 60 min S1SL	Body Pump 18h15 / 60 min S1SL	Tae Kwon Do 18h45 / 60 min S2SL		
	Culture Physique 18h45 / 45 min S2SL	TRX 18h45 / 45 min S2SL	Tae Kwon Do 18h30 / 60 min S2SL	Body Combat 18h45 / 45 min S2SL	Zumba 18h45 / 45 min S1SL		
19H	Abdos Fessiers 19h15 / 30 min S1SL	Body Combat 19h00 / 60 min S1SL	Body Pump 19h30 / 60 min S1SL	Stretching 19h15 / 30 min S1SL	Culture Physique 19h30 / 45 min S1SL		
	TRX 19h30 / 45 min S2SL	Pilates débutant 19h30 / 45 min S2SL	Salsa 19h30 / 60 min S2SL	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 / 45 min S2SL			
	Barre au Sol 19h45 / 60 min S1SL			Fit Jazz 19h45 / 90 min S1SL			
20H	Danse Orientale 20h15 / 60 min S2SL	Body Pump 20h00 / 45 min S1SL	Circuit Training 20h30 / 45 min S1SL				
		Pilates avancé 20h15 / 60 min S2SL	Kizomba 20h30 / 60 min S2SL				
		Abdos Fessiers 20h45 / 30 min S1SL					

S2SL : Studio 2 St Lazare **S1SL** : Studio 1 St Lazare

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 / 14h00		12h00 / 14h00		12h00 / 14h00	10h00 / 12h00	
18h00 / 21h30		17h00 / 21h30		18h00 / 21h00		