



Saint-Jacques Paris 14^{ème} 01 45 65 00 20

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE HORAIRES D'OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI : 7H30-22H SAMEDI ET DIMANCHE : 9H-18H30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H					Cuisses Abdos Fessiers 8h45 / 45 min SSJ		
9H	Pilates débutant 9h00 / 45 min SSJ	Yoga 9h00 / 60 min SSJ	Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min SSJ	Culture Physique 9h00 / 45 min SSJ	Stretching 9h30 / 45 min SSJ	Total Body Conditioning 9h30 / 45 min SSJ	
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SSJ			Stretching 9h45 / 30 min SSJ			
10H	Pilates intermédiaire 10h15 / 60 min SSJ	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SSJ	Pilates débutant 10h45 / 45 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SSJ		Body Barre 10h15 / 60 min SSJ	Bike 10h00 / 60 min SSJ
		Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SSJ					
11H						Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min SSJ
							Body Cardio 11h45 / 60 min SSJ
12H	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SSJ	Yoga 12h15 / 60 min SSJ	Pilates débutant 12h15 / 45 min SSJ	Bike 12h15 / 45 min SSJ	Yoga 12h15 / 60 min SSJ	Body Fight 12h00 / 60 min SSJ	Stretching 12h45 / 30 min SSJ
13H	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min SSJ	Body Fight 13h15 / 45 min SSJ	Body Zen 13h00 / 45 min SSJ	Body Barre 13h00 / 60 min SSJ	Total Body Conditioning 13h15 / 45 min SSJ		Yoga 13h30 / 60 min SSJ
	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SSJ						
17H				Pilates débutant 17h30 / 45 min SSJ			
18H	Yoga 18h30 / 60 min SSJ	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SSJ	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SSJ	Total Body Conditioning 18h15 / 45 min SSJ	Bike 18h00 / 45 min SSJ		
		Body Cardio 18h45 / 45 min SSJ			Zumba 18h45 / 45 min SSJ		
19H	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 / 45 min SSJ	Bike 19h30 / 45 min SSJ	Yoga 19h00 / 60 min SSJ	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SSJ	Body Barre 19h30 / 45 min SSJ		
				Pilates intermédiaire 19h30 / 60 min SSJ			
20H	Body Zen 20h15 / 45 min SSJ	Culture Physique 20h15 / 45 min SSJ	Body Fight 20h00 / 45 min SSJ	Yoga 20h30 / 60 min SSJ			
			Body Zen 20h45 / 45 min SSJ				

SSJ : Studio St Jacques