



Bastille Paris 12^{ème} 01 43 07 09 09

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Bike 8h45 / 60 min SRB				
9H	Yoga Dynamique 9h45 / 60 min S1B	Body Pump 9h00 / 45 min S1B	Pilates tous Niveaux 9h00 / 60 min S2B	Culture Physique 9h30 / 45 min S1B	Bike 9h00 / 60 min SRB	Bike 9h15 / 60 min SRB	TRX 9h45 / 45 min S1B
		Pilates Intermédiaire 9h15 / 60 min S2B			Pilates débutant 9h30 / 45 min S2B	Body Pump 9h30 / 60 min S1B	
		Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1B					
10H	Abdos Fessiers 10h45 / 30 min S1B	Pilates Débutant 10h15 / 45 min S2B	Body Zen 10h00 / 60 min S2B	Hatha Yoga 10h00 / 60 min S2B	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1B	Yoga Vinyasa 10h00 / 60 min S2B	
		Stretching 10h15 / 30 min S1B	Stretching 10h00 / 30 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1B	Pilates intermédiaire 10h15 / 45 min S2B	Body Attack 10h30 / 60 min S1B	
			Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min S1B		Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1B		
11H	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min S1B	TRX 11h15 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S2B	Stretching 11h00 / 45 min S2B	Stretching 11h00 / 30 min S1B	Yin Yoga 11h00 / 60 min S2B	
	TRX 11h45 / 45 min S1B		TRX 11h15 / 45 min S1B	TRX 11h00 / 45 min S1B	TRX 11h45 / 45 min S1B	Body Zen 11h30 / 60 min S1B	
			Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S2B	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1B		RPM 11h30 / 60 min SRB	
12H	Body Combat 12h30 / 60 min S1B	Body Combat 12h00 / 60 min S1B	Stretching 12h00 / 30 min S2B	Pilates Intermédiaire 12h00 / 60 min S2B	Yoga Vinyasa 12h30 / 60 min S1B	Body Jam 12h30 / 60 min S1B	Body Combat 12h00 / 60 min S1B
	RPM 12h30 / 60 min SRB	Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S2B	Total Body Conditioning 12h00 / 60 min S1B	Bike 12h15 / 60 min SRB	Bike 12h30 / 60 min SRB		Dancehall 12h45 / 60 min S2B
		RPM 12h30 / 60 min SRB	Circuit Training 12h30 / 60 min S2B	Zumba 12h15 / 60 min S1B			
13H	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1B	Body Pump 13h00 / 45 min S1B	RPM 13h00 / 60 min SRB	Pilates Débutant 13h00 / 60 min S2B	Stretching 13h30 / 30 min S1B	Danse Africaine 13h30 / 60 min S1B	Culture Physique 13h00 / 45 min S1B
		Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S2B	Step débutant 13h00 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S1B		Karaté 13h30 / 75 min S2B	Cuisses Abdos Fessiers 13h45 / 45 min S2B
		Yoga Ashtanga 13h30 / 75 min S2B	Culture Physique 13h45 / 45 min S1B			Sprint 13h30 / 30 min SRB	TRX 13h45 / 45 min S1B
14H				Reformer Studio * 14h00 / 60 min S2B		Karaté Avancé 14h45 / 75 min S2B	Bike 14h30 / 60 min SRB
							Poitrine Bras Dos 14h30 / 30 min S2B
							Yoga Vinyasa 14h30 / 90 min S1B
15H	Pilates Intermédiaire 15h00 / 60 min S1B	Reformer Studio * 15h00 / 60 min S2B		Reformer Studio * 15h00 / 60 min S2B			Stretching 15h00 / 30 min S2B

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16H	Pilates Débutant 16h00 / 60 min S1B	Reformer Studio * 16h00 / 60 min S2B				Reformer Studio * 16h45 / 60 min S2B	Salsa Cubaine 16h00 / 90 min S1B
17H		Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S1B	TRX 17h15 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 17h00 / 45 min S1B	Culture Physique 17h30 / 45 min S1B		Bachata 17h30 / 90 min S1B
		Barre au Sol 17h00 / 60 min S2B		Yin Yoga 17h00 / 60 min S2B			
		Culture Physique 17h30 / 45 min S1B		Poitrine Bras Dos 17h45 / 30 min S1B			
18H	Body Pump 18h00 / 45 min S1B	Danse Classique 18h00 / 60 min S2B	Body Pump 18h00 / 45 min S1B	Bike 18h15 / 60 min SRB	Pilates tous Niveaux 18h00 / 60 min S2B		
	Danse Orientale 18h00 / 60 min S2B	Body Pump 18h15 / 45 min S1B	Zumba 18h45 / 45 min S1B	Body Pump 18h15 / 60 min S1B	Body Attack 18h15 / 45 min S1B		
	Body Attack 18h45 / 60 min S1B	Running Outdoor Studio * 18h30 / 75 min RB					
		Sprint 18h30 / 30 min SRB					
19H	RPM 19h00 / 60 min SRB	Body Attack 19h00 / 60 min S1B	Karaté 19h30 / 60 min S2B	Body Attack 19h15 / 60 min S1B	RPM 19h00 / 60 min SRB		
	Step 19h00 / 60 min S2B	RPM 19h00 / 60 min SRB	RPM 19h30 / 60 min SRB		Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B		
	Culture Physique 19h45 / 45 min S1B	Stretching 19h00 / 45 min S2B			Body Combat 19h30 / 45 min S1B		
		Pilates tous Niveaux 19h45 / 60 min S2B					
20H	Body Combat 20h30 / 60 min S1B	Body Balance 20h00 / 60 min S1B	Karaté Avancé 20h30 / 60 min S2B		Sprint 20h00 / 30 min SRB		
	Karaté 20h30 / 60 min S2B	Sprint 20h00 / 30 min SRB			Hit Fit 20h15 / 30 min S1B		
21H		Street Jazz 21h00 / 60 min S1B					

S1B : Salle 1 Bastille **SRB** : Salle RPM Bastille **S2B** : Salle 2 Bastille **RB** : Running Bastille

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 / 21h30	18h00 / 21h30	09h00 / 11h30	19h30 / 22h00		11h00 / 14h00	
		12h00 / 14h00				