



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H					Reformer Studio * 10h30 / 60 min S2B		Circuit Féminin Studio* 10h30 / 60 min MCB RPM Studio * 10h30 / 60 min SRB Pilates Studio débutant * 10h45 / 60 min S2B
11H					Reformer Studio * 11h30 / 60 min S2B	Sprint Studio * 11h00 / 30 min SRB	Bootcamp Studio * 11h30 / 75 min RB Reformer Studio * 11h45 / 60 min S2B
12H						Boxing Studio * 12h30 / 60 min S2B	
13H			Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2B				
14H					Reformer Studio * 14h00 / 60 min S2B		
15H		Reformer Studio * 15h00 / 60 min S2B					Reformer Studio * 15h30 / 60 min S2B
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min S2B				Reformer Studio * 16h45 / 60 min S2B	Reformer Studio * 16h30 / 60 min S2B
17H	Sophrologie Studio * 17h00 / 60 min S2B				Reformer Studio * 17h00 / 60 min S2B	Reformer Studio * 17h45 / 60 min S2B	

S2B : Salle 2 Bastille SRB : Salle RPM Bastille MCB : Musculation Cardio Bastille RB : Running Bastille

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 14h00	09h00 / 14h00	19h30 / 21h30		18h00 / 20h30	10h00 / 13h00	13h00 / 14h00
18h00 / 22h00	19h00 / 21h30					