



Batignolles Paris 17^{ème} 01 42 93 77 00

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Culture Physique 8h45 / 45 min SB	Abdos Fessiers 8h30 / 30 min SB	Yoga 8h00 / 60 min SB	Yoga Kundalini 8h30 / 60 min SB		
9H	Yoga 9h00 / 60 min SB	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SB	Poitrine Bras Dos 9h00 / 30 min SB	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SB		Abdos Fessiers 9h15 / 30 min SB	
			Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SB	Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SB		RPM 9h30 / 60 min SRB	
10H	Barre au Sol 10h00 / 60 min SB	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SB	Stretching 10h15 / 30 min SB	Culture Physique 10h00 / 45 min SB	Culture Physique 10h00 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SB	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SB
		Pilates Débutant 10h30 / 60 min SB		Stretching 10h45 / 45 min SB	Stretching 10h45 / 30 min SB	RPM 10h30 / 60 min SRB	Hit Fit 10h30 / 30 min SB
11H	Culture Physique 11h30 / 45 min SB	Yoga Kundalini 11h30 / 60 min SB	Body Pump 11h30 / 60 min SB	Body Pump 11h30 / 60 min SB	Circuit Training 11h15 / 45 min SB	Body Pump 11h00 / 60 min SB	RPM 11h00 / 60 min SRB
12H	RPM 12h00 / 45 min SRB	Body Pump 12h30 / 45 min SB	Body Balance 12h30 / 60 min SB	Circuit Training 12h30 / 45 min SB	Zumba 12h15 / 45 min SB	Circuit Training 12h00 / 60 min SB	Body Pump 12h00 / 60 min SB
	Body Attack 12h15 / 60 min SB			RPM 12h30 / 60 min SRB			
	RPM 12h45 / 60 min SRB						
13H	Body Pump 13h15 / 60 min SB	Body Combat 13h15 / 45 min SB	Danse Orientale Inter 13h30 / 60 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min SB	Body Pump 13h00 / 60 min SB		Stretching 13h00 / 30 min SB
14H		Abdos Fessiers 14h00 / 30 min SB		Barre au Sol 14h00 / 60 min SB			Cuisses Abdos Fessiers 14h00 / 45 min SB
		Barre au Sol 14h30 / 60 min SB					Circuit Training 14h45 / 45 min SB
15H	Pilates débutant 15h30 / 45 min SB	Danse Classique 15h30 / 60 min SB		Danse Classique 15h00 / 60 min SB	Danse Contemporaine 15h00 / 60 min SB	RPM 15h00 / 60 min SRB	Bike 15h30 / 60 min SRB
16H	Pilates intermédiaire 16h15 / 45 min SB	Pilates tous Niveaux 16h30 / 45 min SB			Danse Orientale 16h00 / 60 min SB	Pilates débutant 16h00 / 45 min SB	
						Total Body Conditioning 16h45 / 45 min SB	
17H	Body Balance 17h00 / 60 min SB	Culture Physique 17h15 / 45 min SB	Abdos Taille 17h00 / 30 min SB	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min SB		Pilates intermédiaire 17h30 / 45 min SB	
			Poitrine Bras Dos 17h30 / 30 min SB	Culture Physique 17h30 / 45 min SB			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Abdos Taille 18h00 / 30 min SB	Danse Africaine 18h00 / 60 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SB	Body Pump 18h15 / 45 min SB	Danse Africaine 18h00 / 60 min SB		
	Body Jam 18h30 / 45 min SB	RPM 18h30 / 60 min SRB	Bike 18h30 / 60 min SRB				
	RPM 18h45 / 45 min SRB		Body Attack 18h30 / 60 min SB				
19H	Body Pump 19h15 / 60 min SB	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SB	Step débutant 19h30 / 45 min SB	Body Combat 19h00 / 60 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SB		
	RPM 19h30 / 45 min SRB	Body Pump 19h30 / 45 min SB		RPM 19h00 / 60 min SRB	Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min SB		
		RPM 19h30 / 45 min SRB					
20H	Zumba 20h15 / 45 min SB	Body Balance 20h15 / 60 min SB	Step Intermédiaire 20h15 / 45 min SB	Circuit Training 20h00 / 45 min SB	Circuit Training 20h00 / 45 min SB		
				RPM 20h00 / 60 min SRB	Yoga Vinyasa 20h45 / 60 min SB		
				Body Balance 20h45 / 45 min SB			
21H	Yoga Vinyasa 21h00 / 60 min SB	Circuit Training 21h15 / 45 min SB	Body Pump 21h00 / 45 min SB				

SB : Studio Batignolles SRB : Studio RPM Batignolles

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 / 11h30		17h00 / 21h00	12h00 / 14h00	18h00 / 21h00	10h00 / 14h00	10h00 / 13h00
17h30 / 21h30			17h30 / 21h30			14h00 / 16h00