



# Batignolles Paris 17<sup>ème</sup> 01 42 93 77 00

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		<b>Culture Physique</b> 8h30 / 45 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 8h30 / 30 min SB				
9H		<b>Abdos Fessiers</b> 9h15 / 30 min SB	<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h00 / 30 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 9h00 / 30 min SB		<b>Abdos Fessiers</b> 9h15 / 30 min SB	
		<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h45 / 30 min SB	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h30 / 45 min SB	<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h30 / 30 min SB		<b>Body Pump</b> 9h45 / 45 min SB	
10H		<b>Pilates Débutant</b> 10h15 / 45 min SB	<b>Stretching</b> 10h15 / 30 min SB	<b>Stretching</b> 10h00 / 30 min SB	<b>Culture Physique</b> 10h00 / 45 min SB	<b>Body Balance</b> 10h30 / 60 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min SB
				<b>Culture Physique</b> 10h30 / 45 min SB	<b>Stretching</b> 10h45 / 30 min SB	<b>RPM</b> 10h30 / 60 min SRB	<b>Culture Physique</b> 10h45 / 45 min SB
11H			<b>Body Pump</b> 11h30 / 60 min SB	<b>Pilates Intermédiaire</b> 11h15 / 60 min SB	<b>Circuit Training</b> 11h15 / 45 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 11h30 / 30 min SB	<b>Body Combat</b> 11h30 / 60 min SB
12H		<b>Body Pump</b> 12h30 / 45 min SB	<b>Body Balance</b> 12h30 / 60 min SB	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 60 min SB	<b>Body Combat</b> 12h00 / 60 min SB	<b>Body Pump</b> 12h00 / 60 min SB	<b>Circuit Training</b> 12h30 / 60 min SB
					<b>RPM</b> 12h15 / 60 min SRB		
13H		<b>Body Combat</b> 13h15 / 45 min SB		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h15 / 45 min SB	<b>Culture Physique</b> 13h15 / 45 min SB	<b>Zumba</b> 13h00 / 60 min SB	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h30 / 45 min SB
14H		<b>Abdos Fessiers</b> 14h00 / 30 min SB		<b>Barre au Sol</b> 14h00 / 60 min SB			
		<b>Barre au Sol</b> 14h30 / 60 min SB					
15H		<b>Danse Classique</b> 15h30 / 60 min SB		<b>Danse Classique</b> 15h00 / 60 min SB			
16H						<b>Pilates débutant</b> 16h00 / 45 min SB	
						<b>Total Body Conditioning</b> 16h45 / 45 min SB	
17H			<b>Abdos Taille</b> 17h00 / 30 min SB	<b>Pilates Intermédiaire</b> 17h00 / 45 min SB		<b>Pilates intermédiaire</b> 17h30 / 45 min SB	
			<b>Poitrine Bras Dos</b> 17h30 / 30 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 17h45 / 30 min SB			
18H		<b>Culture Physique</b> 18h00 / 45 min SB	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min SB	<b>Culture Physique</b> 18h15 / 45 min SB			
		<b>Zumba</b> 18h45 / 45 min SB	<b>Body Pump</b> 18h30 / 60 min SB				
			<b>RPM</b> 18h30 / 60 min SRB				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H		<b>Body Pump</b> 19h30 / 60 min SB	<b>Body Attack</b> 19h30 / 60 min SB	<b>Body Pump</b> 19h00 / 60 min SB	<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRB		
		<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRB	<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRB				
20H		<b>Body Balance</b> 20h30 / 60 min SB		<b>Yoga</b> 20h45 / 60 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
	12h00 / 14h00		12h00 / 14h00			
			18h00 / 22h00			