



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
7H		RPM 7h30 / 60 min SRB	Reformer Studio * 7h45 / 60 min SB				
8H		Culture Physique 8h45 / 45 min SB	Swiss Ball Studio * 8h45 / 60 min SB	Yoga Hatha Flow 8h00 / 60 min SB			
9H	Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SB	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min SB	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SB	Culture Physique 9h45 / 45 min SB	Abdos Fessiers 9h15 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min SB
				Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SB		RPM Studio * 9h30 / 60 min SRB	
						Body Pump 9h45 / 45 min SB	
10H	Barre au Sol 10h00 / 60 min SB	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SB	Barre au Sol 10h30 / 60 min SB	Culture Physique 10h00 / 45 min SB	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SB	RPM Studio * 10h30 / 45 min SRB
		Pilates débutant 10h30 / 60 min SB		Stretching 10h45 / 45 min SB		RPM 10h30 / 60 min SRB	
11H	Culture Physique 11h30 / 45 min SB	Body Combat 11h30 / 60 min SB	Body Pump 11h30 / 60 min SB	Body Pump 11h30 / 60 min SB	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SB	Body Attack 11h15 / 60 min SB	RPM 11h15 / 45 min SRB
					Body Balance 11h30 / 45 min SB		Hit Fit 11h30 / 30 min SB
12H	RPM Studio * 12h00 / 45 min SRB	RPM Studio * 12h30 / 60 min SRB	RPM Studio * 12h00 / 60 min SRB	Circuit Training 12h30 / 45 min SB	RPM Studio * 12h00 / 60 min SRB	Body Pump 12h15 / 60 min SB	Body Pump 12h00 / 60 min SB
	Body Combat 12h15 / 60 min SB	Body Pump 12h30 / 45 min SB	Body Balance 12h30 / 60 min SB	RPM 12h30 / 60 min SRB	Les Mills Dance 12h15 / 45 min SB		RPM Studio * 12h15 / 60 min SRB
	RPM 12h45 / 60 min SRB						
13H	Body Pump 13h15 / 60 min SB	Boxing Studio * 13h15 / 45 min SB	RPM 13h00 / 45 min SRB	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min SB	Body Pump 13h00 / 60 min SB	Body Combat 13h15 / 60 min SB	Stretching 13h00 / 30 min SB
					RPM 13h00 / 60 min SRB		Reformer Studio * 13h30 / 60 min SB
14H	Yoga du Visage Studio * 14h15 / 60 min SB	Abdos Fessiers 14h00 / 30 min SB	Sophrologie Studio * 14h30 / 60 min SB	Barre au Sol 14h00 / 60 min SB			Swiss Ball Studio * 14h30 / 60 min SB
		Barre au Sol 14h30 / 60 min SB					
15H	Pilates Débutant 15h30 / 45 min SB	Danse Classique 15h30 / 60 min SB	Yoga du Visage Studio * 15h30 / 60 min SB	Danse Classique 15h00 / 60 min SB	Danse Contemporaine 15h00 / 60 min SB	RPM 15h00 / 60 min SRB	
16H	Pilates Intermédiaire 16h15 / 45 min SB	Pilates tous Niveaux 16h30 / 45 min SB	Reformer Studio * 16h30 / 60 min SB		Danse Orientale 16h00 / 60 min SB	Pilates Débutant 16h00 / 45 min SB	
						Total Body Conditioning 16h45 / 45 min SB	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H	Body Balance 17h00 / 60 min SB	Culture Physique 17h15 / 45 min SB	Reformer Studio * 17h30 / 60 min SB	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min SB	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SB	Pilates Intermédiaire 17h30 / 45 min SB	
				Culture Physique 17h30 / 45 min SB			
18H	Abdos Taille 18h00 / 30 min SB	Danse Africaine 18h00 / 60 min SB	Bike 18h30 / 60 min SRB	Bike 18h00 / 60 min SRB	RPM Studio * 18h00 / 60 min SRB		
	RPM Studio * 18h30 / 60 min SRB	RPM 18h30 / 45 min SRB	Body Attack 18h30 / 60 min SB	Body Pump 18h15 / 45 min SB	Danse Africaine 18h00 / 60 min SB		
	Body Jam 18h30 / 45 min SB						
19H	Body Pump 19h15 / 60 min SB	Body Attack 19h00 / 60 min SB	RPM Studio * 19h30 / 60 min SRB	Cycling Studio * 19h00 / 60 min SRB	Body Combat 19h00 / 45 min SB		
	RPM 19h30 / 60 min SRB	RPM Studio * 19h15 / 60 min SRB	Step débutant 19h30 / 45 min SB	Body Combat 19h00 / 60 min SB	RPM 19h00 / 45 min SRB		
					Body Pump 19h45 / 45 min SB		
20H	Zumba 20h15 / 45 min SB	Body Balance 20h00 / 60 min SB	Step Intermédiaire 20h15 / 45 min SB	RPM 20h00 / 60 min SRB	Yoga Vinyasa 20h30 / 60 min SB		
				Step Initiation 20h00 / 30 min SB			
				Lia débutant 20h30 / 45 min SB			
21H			Body Pump 21h00 / 45 min SB				

SB : Salle Batignolles **SRB** : Salle 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
10h00 / 14h00		10h00 / 15h00	16h30 / 20h30	10h00 / 14h00	10h00 / 15h00	10h00 / 13h00
17h30 / 21h30		16h00 / 20h00				14h00 / 16h00