



# Beaubourg Paris 3<sup>ème</sup> 01 42 77 21 71

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		<b>RPM</b> 8h30 / 60 min SRB					
9H	<b>Pilates Débutant</b> 9h30 / 45 min SB	<b>Body Pump</b> 9h30 / 45 min SB	<b>RPM</b> 9h00 / 60 min SRB		<b>Stretching</b> 9h00 / 45 min SB	<b>Running</b> 9h15 / 75 min RB	
	<b>RPM</b> 9h30 / 60 min SRB				<b>Abdos Fessiers</b> 9h45 / 30 min SB		
10H	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min SB	<b>Body Pump</b> 10h00 / 60 min SB	<b>RPM</b> 10h00 / 60 min SRB	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h15 / 30 min SB	<b>RPM</b> 10h00 / 60 min SRB	<b>Total Body Conditioning</b> 10h00 / 45 min SB
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h45 / 30 min SB				<b>Yoga Vinyasa</b> 10h45 / 60 min SB	<b>Body Sculpt</b> 10h30 / 45 min SB	<b>Body Pump</b> 10h45 / 45 min SB
11H	<b>Circuit Féminin</b> 11h00 / 60 min MCB		<b>Body Balance</b> 11h00 / 60 min SB			<b>Circuit Training</b> 11h15 / 45 min SB	<b>Bike</b> 11h30 / 60 min SRB
	<b>Stretching</b> 11h15 / 30 min SB					<b>RPM</b> 11h15 / 60 min SRB	
12H	<b>Body Pump</b> 12h15 / 45 min SB	<b>Body Pump</b> 12h00 / 30 min SB	<b>Step débutant</b> 12h15 / 45 min SB	<b>RPM</b> 12h00 / 60 min SRB	<b>Body Balance</b> 12h15 / 45 min SB	<b>Stretching</b> 12h00 / 30 min SB	<b>Step débutant</b> 12h30 / 45 min SB
		<b>Body Attack</b> 12h30 / 30 min SB	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRB	<b>Street Jazz</b> 12h00 / 60 min SB		<b>Body Pump</b> 12h30 / 60 min SB	
		<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRB					
13H	<b>RPM</b> 13h00 / 45 min SRB	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h00 / 45 min SB	<b>Step Intermédiaire</b> 13h00 / 60 min SB	<b>Body Pump</b> 13h00 / 30 min SB	<b>Body Attack</b> 13h00 / 45 min SB	<b>Body Attack</b> 13h30 / 60 min SB	<b>Step Intermédiaire</b> 13h15 / 45 min SB
				<b>Body Attack</b> 13h30 / 30 min SB	<b>RPM</b> 13h00 / 45 min SRB		
14H			<b>Body Zen</b> 14h00 / 60 min SB				
15H	<b>Abdos Fessiers</b> 15h00 / 30 min SB	<b>Pilates débutant</b> 15h30 / 45 min SB				<b>Barre au Sol</b> 15h00 / 60 min SB	<b>Body Jam</b> 15h30 / 60 min SB
	<b>Culture Physique</b> 15h30 / 30 min SB						
16H	<b>Body Balance</b> 16h00 / 60 min SB	<b>Pilates intermédiaire</b> 16h15 / 45 min SB				<b>Stretching</b> 16h00 / 30 min SB	<b>Body Balance</b> 16h30 / 60 min SB
17H		<b>Body Pump</b> 17h15 / 45 min SB					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	<b>Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min SB	<b>Body Attack</b> 18h00 / 60 min SB	<b>Abdos Fessiers</b> 18h15 / 30 min SB	<b>Body Balance</b> 18h30 / 45 min SB	<b>Bike</b> 18h30 / 60 min SRB		
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h30 / 30 min SB	<b>RPM</b> 18h00 / 60 min SRB	<b>Body Pump</b> 18h45 / 45 min SB				
	<b>RPM</b> 18h30 / 60 min SRB						
19H	<b>Body Combat</b> 19h00 / 60 min SB	<b>Body Jam</b> 19h00 / 60 min SB	<b>Body Attack</b> 19h30 / 60 min SB	<b>Body Pump</b> 19h15 / 60 min SB	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h30 / 45 min SB		
	<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRB	<b>RPM</b> 19h00 / 60 min SRB		<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRB			
20H	<b>Body Pump</b> 20h00 / 60 min SB	<b>Step débutant</b> 20h00 / 30 min SB	<b>Sprint</b> 20h30 / 30 min SRB	<b>Body Jam</b> 20h15 / 60 min SB	<b>Yoga Vinyasa</b> 20h15 / 60 min SB		
		<b>Lia intermédiaire</b> 20h30 / 45 min SB	<b>Yoga Vinyasa</b> 20h45 / 60 min SB	<b>Circuit Féminin</b> 20h30 / 60 min MCB			
21H		<b>Step Intermédiaire</b> 21h15 / 45 min SB					

**SB** : Studio Beaubourg **SRB** : Studio RPM Beaubourg **MCB** : Musculation Cardio Beaubourg **RB** : Running Beaubourg

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 11h00	18h30 / 21h00		18h00 / 20h30		09h30 / 11h30	
12h00 / 14h00						