



Beaubourg Paris 3ème01 42 77 21 71

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURELUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H30SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Pilates Studio débutant * 8h30 / 45 min SB	Vinyasa Yoga Studio * 8h45 / 60 min SB				
9H	Pilates débutant 9h30 / 45 min SB	Body Pump 9h15 / 45 min SB	RPM 9h00 / 60 min SRB		Stretching 9h00 / 45 min SB	TRX Studio * 9h45 / 45 min SB	Pilates tous Niveaux 9h45 / 45 min SB
	RPM 9h30 / 60 min SRB				Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SB		
10H	Circuit Féminin 10h00 / 60 min MCB	TRX Studio * 10h00 / 45 min SB	Body Pump 10h00 / 60 min SB		Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SB	RPM 10h00 / 60 min SRB	Body Barre 10h30 / 45 min SB
	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SB					Body Sculpt 10h30 / 45 min SB	
	Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SB						
11H	Body Zen 11h15 / 30 min SB		Body Balance 11h00 / 60 min SB		Yoga Vinyasa 11h15 / 60 min SB	Circuit Training 11h15 / 45 min SB	Bike 11h15 / 60 min SRB
						RPM 11h15 / 60 min SRB	
12H	Body Pump 12h15 / 45 min SB	Body Pump 12h00 / 30 min SB	Step débutant 12h15 / 45 min SB		Body Zen 12h15 / 45 min SB	Stretching 12h00 / 30 min SB	Step débutant 12h15 / 45 min SB
		Body Attack 12h30 / 30 min SB	RPM 12h30 / 60 min SRB			Body Pump 12h30 / 60 min SB	
		RPM 12h30 / 60 min SRB					
13H	TRX Studio * 13h00 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SB	Step Intermédiaire 13h00 / 60 min SB		Body Jam 13h00 / 45 min SB	Body Attack 13h30 / 60 min SB	Step Intermédiaire 13h00 / 45 min SB
	RPM 13h00 / 45 min SRB				RPM 13h00 / 45 min SRB		TRX Studio * 13h45 / 45 min SB
					Abdos Fessiers 13h45 / 30 min SB		
14H		Pilates débutant 14h45 / 45 min SB	Pilates Studio Tous Niveaux * 14h00 / 60 min SB				Boxing Studio * 14h30 / 60 min SB
15H	Abdos Fessiers 15h00 / 30 min SB	Pilates intermédiaire 15h30 / 45 min SB				Barre au Sol 15h00 / 60 min SB	Body Jam 15h30 / 60 min SB
	Culture Physique 15h30 / 30 min SB						
16H	Body Balance 16h00 / 60 min SB	Flow Yoga Studio * 16h15 / 60 min SB				Stretching 16h00 / 30 min SB	Body Balance 16h30 / 60 min SB
						TRX Studio * 16h45 / 45 min SB	
17H		Body Pump 17h15 / 45 min SB	TRX Studio * 17h30 / 45 min SB		TRX Studio * 17h45 / 45 min SB	Circuit Féminin 17h30 / 45 min MCB	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SB	Body Attack 18h00 / 60 min SB	RPM Studio * 18h00 / 45 min SRB		Bike 18h30 / 60 min SRB		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SB	RPM 18h00 / 60 min SRB	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SB		Body Combat 18h30 / 60 min SB		
	RPM 18h30 / 60 min SRB		Bike 18h45 / 60 min SRB				
			Body Attack 18h45 / 60 min SB				
19H	Body Combat 19h00 / 60 min SB	Body Jam 19h00 / 60 min SB	Body Pump 19h45 / 60 min SB				
	RPM 19h30 / 60 min SRB	RPM 19h00 / 60 min SRB					
20H	Body Pump 20h00 / 60 min SB	Lia intermédiaire 20h00 / 60 min SB					
21H	TRX Studio * 21h00 / 45 min SB	Step Intermédiaire 21h00 / 60 min SB					

SB : Salle Beaubourg **SRB** : Salle RPM Beaubourg **MCB** : Musculation Cardio Beaubourg

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 10h00	12h00 / 14h00	18h15 / 20h15		18h30 / 20h45		
11h30 / 13h00	18h00 / 21h00					
19h00 / 21h00						