



Beaubourg Paris 3^{ème} 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		Pilates Studio débutant * 8h30 / 45 min SB	Vinyasa Yoga Studio * 8h45 / 60 min SB				
9H						TRX Studio * 9h45 / 45 min SB	
10H		TRX Studio * 10h00 / 45 min SB					
13H	TRX Studio * 13h00 / 45 min SB						TRX Studio * 13h45 / 45 min SB
14H			Pilates Studio Tous Niveaux * 14h00 / 60 min SB				Boxing Studio * 14h30 / 60 min SB
16H		Flow Yoga Studio * 16h15 / 60 min SB				TRX Studio * 16h45 / 45 min SB	
17H			TRX Studio * 17h30 / 45 min SB		TRX Studio * 17h45 / 45 min SB		
18H			RPM Studio * 18h00 / 45 min SRB				
21H	TRX Studio * 21h00 / 45 min SB						

SB : Salle Beaubourg SRB : Salle RPM 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						