



Bolivar Paris 19^{ème} 01 42 39 11 11

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI : 9H00 – 19H15 DIMANCHE : 9H00 – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates Débutant 9h00 / 45 min DB		Pilates Débutant 9h00 / 60 min SB	Body Sculpt 9h00 / 45 min SB	Culture Physique 9h30 / 45 min SB	Culture Physique 9h15 / 45 min SB	Pilates débutant 9h45 / 60 min SB
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SB			Abdos Taille 9h45 / 30 min SB			
	Pilates Intermédiaire 9h45 / 45 min DB						
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SB	Yoga Flow 10h00 / 60 min SB	Total Body Conditioning 10h15 / 45 min SB	TRX 10h15 / 45 min SB	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SB	Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SB
	TRX 10h30 / 45 min DB					MMA 10h15 / 75 min DB	
11H	Stretching 11h00 / 30 min SB	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min SB	Gym Douce 11h15 / 45 min SB		Circuit Training 11h00 / 45 min SB	Cross Training 11h30 / 60 min SB	
		Stretching 11h45 / 45 min SB			Pilates tous Niveaux 11h45 / 45 min SB		
12H	Body Barre 12h00 / 60 min SB	Hatha Yoga 12h00 / 75 min DB	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min SB	Pilates Débutant 12h15 / 45 min SB	Hatha Yoga 12h15 / 60 min DB	Karaté 12h30 / 75 min DB	Circuit Training 12h00 / 45 min SB
		Culture Physique 12h30 / 45 min SB	MMA 12h15 / 75 min DB	Full Contact 12h30 / 60 min DB	Body Pump 12h30 / 60 min SB	Modern Jazz 12h30 / 60 min SB	Jujitsu Brésilien 12h00 / 75 min DB
			Abdos Fessiers 12h30 / 30 min SB				Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min SB
13H	Pilates tous Niveaux 13h00 / 60 min SB		Stretching 13h00 / 30 min SB	Pilates Intermédiaire 13h00 / 60 min SB			Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SB
14H							Yoga Vinyasa 14h00 / 60 min SB
17H						Tae Kwon Do 17h30 / 75 min DB	
18H	Boxe Anglaise 18h00 / 75 min DB	Barre au Sol 18h00 / 30 min SB	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SB	Body Pump 18h15 / 60 min SB	Karaté 18h15 / 75 min DB		
	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SB	Fitness Ballet 18h30 / 45 min SB	Body Pump 18h30 / 60 min SB		Modern Jazz 18h15 / 60 min SB		
19H	Zumba 19h00 / 60 min SB	Krav Maga 19h00 / 60 min DB	Karaté Adultes 19h15 / 60 min DB	Body Attack 19h15 / 60 min SB	Step débutant 19h15 / 60 min SB		
	Full Contact 19h15 / 75 min DB	Danse Orientale 19h15 / 60 min SB	Body Balance 19h30 / 60 min SB	Boxe Thaïlandaise 19h15 / 75 min DB			
20H	Circuit Training 20h00 / 45 min SB	Combat Zone 20h00 / 60 min DB	Body Combat 20h30 / 60 min SB	Stretching 20h15 / 30 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 20h15 / 45 min SB		
		Bachata Débutant 20h15 / 60 min SB		Danse Africaine 20h45 / 60 min SB	Jujitsu Brésilien 20h15 / 60 min DB		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
21H		TRX			Poitrine Bras Dos		
		21h00 / 45 min DB			21h00 / 30 min SB		
		Bachata Intermédiaire					
		21h15 / 60 min SB					

DB : Dojo Bolivar **SB** : Studio Bolivar

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 11h00	18h00 / 20h00	12h00 / 15h00	18h00 / 21h00		10h00 / 12h00	
12h00 / 14h00		18h00 / 20h30				