



Bolivar Paris 19^{ème} 01 42 39 11 11

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h00 / 45 min DB		Pilates Débutant 9h00 / 60 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SB	Culture Physique 9h30 / 45 min SB	Culture Physique 9h15 / 45 min SB	Reformer Studio * 9h30 / 60 min DB
	Reformer Studio * 9h45 / 60 min DB			Abdos Taille 9h45 / 30 min SB			
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SB						
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	Body Pump 10h00 / 45 min SB	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SB
	TRX 10h45 / 45 min DB					MMA 10h15 / 75 min DB	
						Step débutant 10h45 / 60 min SB	
11H	Stretching 11h00 / 30 min SB	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min SB	Gym Douce 11h15 / 45 min SB	Zumba 11h00 / 60 min SB	Circuit Training 11h00 / 45 min SB	Circuit Training 11h45 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min SB
		Stretching 11h45 / 45 min SB			Pilates tous Niveaux 11h45 / 45 min SB		Circuit Training 11h45 / 45 min SB
12H	Boxing Studio * 12h00 / 60 min DB	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	Modern Jazz Adultes Débutant 12h30 / 60 min SB	Jujitsu Brésilien 12h00 / 75 min DB
	Body Barre 12h00 / 60 min SB	Culture Physique 12h30 / 45 min SB	Reformer Studio * 12h15 / 60 min DB	Full Contact 12h30 / 60 min DB	Body Pump 12h30 / 60 min SB		Body Pump 12h30 / 60 min SB
			Abdos Fessiers 12h30 / 30 min SB				
13H	Pilates Intermédiaire 13h00 / 45 min DB		Stretching 13h00 / 30 min SB	Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min SB		Modern Jazz Adultes Intermédiaire 13h30 / 60 min SB	
	Reformer Studio * 13h45 / 60 min DB		Reformer Studio * 13h15 / 60 min DB				
14H							Yoga Vinyasa 14h00 / 60 min SB
15H						Karaté 15h15 / 75 min DB	Body Attack 15h30 / 45 min SB
						Hatha Yoga Studio * 15h30 / 60 min SB	
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min DB					Pilates tous Niveaux 16h15 / 60 min SB
17H				Reformer Studio * 17h30 / 60 min DB		Tae Kwon Do 17h30 / 75 min DB	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Boxe Anglaise 18h00 / 75 min DB	Barre au Sol 18h00 / 30 min SB	Body Pump 18h45 / 60 min SB	Modern Jazz 18h15 / 60 min SB	TRX 18h15 / 45 min SB		
	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min SB	Boxe Thaïlandaise 18h00 / 60 min DB		Reformer Studio * 18h30 / 60 min DB			
		Fitness Ballet 18h30 / 45 min SB					
19H	Full Contact 19h15 / 75 min DB	Krav Maga 19h00 / 60 min DB	Karaté 19h15 / 60 min DB	Body Pump 19h15 / 45 min SB	Boot Camp 19h00 / 60 min SB		
	Zumba 19h15 / 60 min SB		Body Balance 19h45 / 60 min SB	Judo 19h30 / 60 min DB	Karaté Adultes 19h15 / 60 min DB		
20H	Circuit Training 20h15 / 45 min SB	Combat Zone 20h00 / 60 min DB	Body Combat 20h45 / 60 min SB	Body Attack 20h00 / 45 min SB	Cuisses Abdos Fessiers 20h00 / 45 min SB		
		Bachata Débutant 20h15 / 60 min SB		Combat Zone 20h30 / 60 min DB	Jujitsu Brésilien 20h15 / 60 min DB		
				Danse Africaine 20h45 / 60 min SB	Poitrine Bras Dos 20h45 / 30 min SB		
21H		TRX 21h00 / 45 min DB					
		Bachata Intermédiaire 21h15 / 60 min SB					

DB : Dojo Bolivar SB : Salle Bolivar

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 15h00	08h00 / 11h00	12h30 / 14h00	18h30 / 20h30		09h30 / 12h00	
17h00 / 19h00	12h00 / 15h00	17h00 / 21h30			13h00 / 14h00	
20h15 / 21h30	18h00 / 20h00					