



Tolbiac Paris 13^{ème} 01 45 65 90 90

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI DE 7H à 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H à 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h00 / 60 min S1T	Culture Physique 9h00 / 45 min S2T	Culture Physique 9h00 / 45 min S1T	Body Zen 9h45 / 60 min S1T	Culture Physique 9h00 / 45 min S1T	Yoga Vinyasa 9h45 / 60 min S2T	RPM 9h30 / 60 min S2T
		Stretching 9h45 / 30 min S2T	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1T		Yoga Ashtanga 9h30 / 60 min S2T		
					Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1T		
10H	Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min S1T	Pilates tous Niveaux 10h15 / 60 min S2T	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1T	Abdos Taille 10h45 / 30 min S1T	Stretching 10h15 / 30 min S1T	TRX 10h00 / 60 min FZT	Body Pump 10h30 / 60 min S1T
			Stretching 10h45 / 30 min S1T			Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1T	
11H	Pilates tous Niveaux 11h30 / 45 min S1T	Total Body Conditioning 11h30 / 45 min S1T		Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min S1T	Pilates intermédiaire 11h00 / 45 min S2T	Body Pump 11h00 / 60 min S1T	Circuit Training 11h30 / 60 min S1T
				Cross Training 11h45 / 45 min FZT	Circuit Omnia 11h00 / 60 min FZT		
12H	Bike 12h15 / 60 min S2T	Bike 12h00 / 60 min S2T	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S1T	Body Pump 12h30 / 60 min S1T	Pilates débutant 12h15 / 45 min S2T	Cross Training 12h00 / 60 min FZT	Cross Training 12h30 / 45 min FZT
		TRX 12h00 / 60 min FZT					
		Lia débutant 12h15 / 45 min S1T					
13H	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S1T	Pilates tous Niveaux 13h00 / 45 min S2T	Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S2T	Circuit Omnia 13h00 / 60 min FZT	Stretching 13h00 / 45 min S2T	Hit Fit 13h00 / 30 min S1T	
		Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S1T	Poitrine Bras Dos 13h15 / 30 min S1T	RPM 13h30 / 45 min S2T		RPM 13h30 / 60 min S2T	
		Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1T	Stretching 13h45 / 30 min S1T				
		Stretching 13h45 / 30 min S2T					
15H							Yoga Vinyasa 15h30 / 60 min S2T
16H						Boxe Thaïlandaise 16h00 / 60 min S2T	
17H					Qi Gong 17h30 / 60 min S1T		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	RPM 18h00 / 60 min S2T	Culture Physique 18h00 / 45 min S1T	TRX 18h00 / 60 min FZT	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1T	Bike 18h30 / 60 min S2T		
		Salsa 18h30 / 60 min S2T	Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min S1T	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1T	Pilates Débutant 18h30 / 45 min S1T		
		Salsa Ado 18h30 / 60 min S2T	Hit Fit 18h45 / 30 min S2T	Boxe Thaïlandaise 18h45 / 60 min S2T			
		Zumba 18h45 / 60 min S1T					
19H	Body Pump 19h00 / 60 min S1T	Bachata 19h30 / 60 min S2T	Bike 19h15 / 60 min S2T	Total Body Conditioning 19h00 / 45 min S1T	Circuit Omnia 19h00 / 60 min FZT		
		Step débutant 19h45 / 45 min S1T		TRX 19h00 / 60 min FZT	Body Zen 19h15 / 60 min S1T		
				RPM 19h45 / 45 min S2T	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 / 45 min S2T		
20H	Cuisses Abdos Fessiers 20h00 / 45 min S1T	Cross Training 20h00 / 60 min FZT	Capoeira 20h00 / 60 min S1T				
	Capoeira 20h30 / 60 min S2T	Stretching 20h30 / 30 min S1T	Pilates Débutant 20h15 / 45 min S2T				

S1T : Studio 1 Tolbiac **S2T** : Studio 2 Tolbiac **FZT** : Functional Zone Tolbiac

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h00 / 12h00	10h00 / 12h30	12h00 / 13h00	12h00 / 14h00	11h00 / 17h00	
	13h00 / 14h00		18h00 / 19h00	18h00 / 19h00		
	18h00 / 20h00		20h00 / 21h30	20h00 / 21h00		