



Tolbiac Paris 13^{ème} 01 45 65 90 90

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES 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		TRX Studio * 9h00 / 45 min S1T	Yoga Vinyasa 9h45 / 60 min S2T	Total Body Conditioning 9h45 / 45 min S1T
		Stretching 9h45 / 30 min S2T	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1T		Yoga Ashtanga 9h30 / 60 min S2T		
					Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min S1T		
10H	Pilates Intermédiaire 10h00 / 60 min S1T	Pilates tous Niveaux 10h15 / 60 min S2T	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1T		Stretching 10h30 / 30 min S1T	Cross Training 10h00 / 60 min FZT	Body Pump 10h30 / 60 min S1T
			Stretching 10h45 / 30 min S1T			Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1T	Cross Training 10h30 / 60 min FZT
11H	Pilates tous Niveaux 11h30 / 45 min S1T	Cross Training Studio * 11h00 / 60 min FZT			Pilates Intermédiaire 11h00 / 45 min S2T	Cross Training Studio * 11h00 / 60 min FZT	RPM 11h30 / 60 min S2T
		Bike 11h45 / 60 min S2T			Circuit Omnia 11h00 / 60 min FZT	Body Pump 11h00 / 60 min S1T	
12H	RPM 12h15 / 60 min S2T	Pilates Fly Studio * 12h00 / 60 min S1T	Vinyasa Yoga Studio * 12h00 / 60 min S1T		Body Training Studio * 12h30 / 45 min S1T	Circuit Training 12h00 / 60 min FZT	Circuit Training 12h30 / 60 min S1T
		Cross Training 12h00 / 60 min FZT	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min S2T		Pilates tous Niveaux 12h30 / 45 min S2T	TRX 12h15 / 60 min S2T	
			Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min S2T				
13H	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S1T	Pilates tous Niveaux 13h00 / 45 min S2T	Yin Yoga 13h00 / 60 min S1T		Pilates Studio Tous Niveaux * 13h15 / 45 min S1T	Body Zen 13h00 / 60 min S1T	Pilates tous Niveaux 13h30 / 60 min S2T
		Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S1T	Stretching 13h15 / 45 min S2T		Stretching 13h15 / 45 min S2T		Body Pump 13h30 / 60 min S1T
		Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1T					
		Stretching 13h45 / 30 min S2T					
14H						RPM 14h00 / 60 min S2T	
						Bollywood Ado 14h30 / 60 min S1T	
						Bollywood 14h30 / 60 min S1T	
15H						Abdos Fessiers 15h00 / 30 min S2T	Yoga Fly Studio* 15h00 / 60 min S2T
						Poitrine Bras Dos 15h30 / 30 min S2T	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16H						Boxe Thaïlandaise 16h00 / 60 min S2T	Yoga Vinyasa 16h00 / 60 min S2T
17H					Pilates Studio Tous Niveaux * 17h30 / 60 min S2T		
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1T	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1T	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1T		Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1T		
	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZT	Salsa 18h30 / 60 min S2T	Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min S2T		Pilates débutant 18h30 / 45 min S2T		
	RPM 18h00 / 60 min S2T	TRX Studio * 18h45 / 45 min S1T	Body Pump 18h30 / 60 min S1T		Zumba 18h30 / 60 min S1T		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1T						
19H	Body Combat 19h00 / 60 min S2T	Bachata 19h30 / 60 min S2T	Cross Training 19h00 / 60 min FZT		Cross Training 19h00 / 60 min FZT		
	Body Pump 19h00 / 60 min S1T	Culture Physique 19h30 / 45 min S1T	Capoeira 19h30 / 90 min S1T		Yoga Fly Studio* 19h15 / 60 min S2T		
			RPM 19h30 / 60 min S2T		Salsa Lady Style 19h30 / 60 min S1T		
20H	Capoeira 20h00 / 90 min S2T	Step 20h15 / 45 min S1T	Cross Training Studio * 20h00 / 60 min FZT			Pilates tous Niveaux 20h30 / 45 min S1T	
	Cuisses Abdos Fessiers 20h00 / 45 min S1T		Stretching 20h30 / 30 min S2T				

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 / 21h30	13h00 / 14h00	18h00 / 21h00		18h00 / 19h00	11h00 / 15h00	11h30 / 13h30
	18h00 / 21h00				16h00 / 18h00	