



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H					TRX Studio * 9h00 / 45 min S1T		
11H		Cross Training Studio * 11h00 / 60 min FZT		TRX Studio * 11h00 / 45 min S2T		Cross Training Studio * 11h00 / 60 min FZT	
12H		Pilates Fly Studio * 12h00 / 60 min S1T	Vinyasa Yoga Studio * 12h00 / 60 min S1T		Body Training Studio * 12h30 / 45 min S1T		
13H					Pilates Studio Tous Niveaux * 13h15 / 45 min S1T		
15H							Yoga Fly Studio* 15h00 / 60 min S2T
17H				Hatha Yoga Studio * 17h30 / 60 min S2T	Pilates Studio Tous Niveaux * 17h30 / 60 min S2T		
18H		TRX Studio * 18h45 / 45 min S1T					
20H			Cross Training Studio * 20h00 / 60 min FZT				

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 / 21h30	13h00 / 14h00	18h00 / 21h00	12h30 / 14h00	18h00 / 19h00	11h00 / 15h00	11h30 / 13h30
	18h00 / 21h00		18h00 / 19h00		16h00 / 18h00	