



Lecourbe Paris 15^{ème} 01 47 83 92 54

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		TRX 8h00 / 45 min SDL Circuit Féminin 8h45 / 60 min MCL					
9H	Poitrine Bras Dos 9h15 / 30 min SDL Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SDL	Pilates débutant 9h30 / 45 min SDL	TRX 9h15 / 45 min SDL		Culture Physique 9h15 / 45 min SDL	Body Barre 9h30 / 45 min SDL	Yoga Vinyasa 9h30 / 60 min SDL
10H	TRX 10h15 / 45 min SDL	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SDL Pilates Intermédiaire 10h45 / 60 min SDL	Circuit Training 10h00 / 45 min SDL Stretching 10h45 / 30 min SDL	Pilates tous Niveaux 10h00 / 60 min SDL	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SDL Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SDL	Stretching 10h15 / 30 min SDL Circuit Training 10h45 / 45 min SDL	Body Pump 10h30 / 45 min SDL
11H	Culture Physique 11h00 / 45 min SDL Pilates Intermédiaire 11h45 / 45 min SDL	Culture Physique 11h45 / 45 min SDL		Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SDL TRX 11h30 / 45 min SDL	Stretching 11h00 / 30 min SDL	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min SDL	Abdos Fessiers 11h15 / 30 min SDL Hit Fit 11h45 / 30 min SDL
12H	Hit Fit 12h30 / 30 min SDL	Zumba 12h30 / 45 min SDL	Body Pump 12h15 / 30 min SDL Body Attack 12h45 / 30 min SDL	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SDL	Pilates débutant 12h00 / 45 min SDL Cuisses Abdos Fessiers 12h45 / 45 min SDL	Boxe Anglaise 12h00 / 60 min SDL	Stretching 12h15 / 30 min SDL
13H	Body Pump 13h00 / 45 min SDL	Abdos Fessiers 13h15 / 30 min SDL	TRX 13h15 / 45 min SDL	Body Zen 13h00 / 45 min SDL			
14H						Yoga Vinyasa 14h00 / 60 min SDL	
17H			Hatha Yoga 17h30 / 60 min SDL	TRX 17h45 / 45 min SDL			
18H	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min SDL Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min SDL	Culture Physique 18h30 / 45 min SDL	Spécial Dos 18h30 / 30 min SDL	Body Pump 18h30 / 45 min SDL	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SDL Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SDL		
19H	Culture Physique 19h15 / 45 min SDL	Body Attack 19h15 / 60 min SDL	Stretching 19h00 / 30 min SDL Body Attack 19h30 / 60 min SDL	Hip Hop 19h15 / 60 min SDL Running 19h30 / 75 min RL	Zumba 19h00 / 45 min SDL Body Balance 19h45 / 60 min SDL		
20H	Zumba 20h00 / 45 min SDL TRX 20h45 / 45 min SDL	Body Pump 20h15 / 45 min SDL	Boxe Anglaise 20h30 / 60 min SDL Circuit Féminin 20h30 / 60 min MCL	Danse Orientale 20h15 / 60 min SDL			

SDL : Studio / Dojo Lecourbe MCL : Musculation Cardio Lecourbe RL : Running Lecourbe

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00		18h30 / 20h30	18h15 / 19h15		10h30 / 13h30	
18h30 / 20h30						