



# Lecourbe Paris 15<sup>ème</sup> 01 47 83 92 54

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		<b>TRX</b> 8h00 / 45 min SDL					
		<b>Circuit Féminin</b> 8h45 / 60 min MCL					
9H		<b>Pilates débutant</b> 9h30 / 45 min SDL		<b>Barre au sol Studio *</b> 9h00 / 60 min SDL	<b>Culture Physique</b> 9h15 / 45 min SDL	<b>Body Pump</b> 9h30 / 45 min SDL	<b>Yoga Vinyasa</b> 9h30 / 60 min SDL
	10H	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h15 / 30 min SDL			<b>Pilates tous Niveaux</b> 10h00 / 60 min SDL	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h00 / 30 min SDL	<b>Stretching</b> 10h15 / 30 min SDL
		<b>Pilates Intermédiaire</b> 10h45 / 60 min SDL			<b>Abdos Fessiers</b> 10h30 / 30 min SDL	<b>Circuit Training</b> 10h45 / 45 min SDL	
11H	<b>Pilates Intermédiaire</b> 11h45 / 45 min SDL	<b>Culture Physique</b> 11h45 / 45 min SDL		<b>Abdos Fessiers</b> 11h00 / 30 min SDL	<b>Stretching</b> 11h00 / 30 min SDL	<b>Abdos Fessiers</b> 11h30 / 30 min SDL	<b>Abdos Fessiers</b> 11h15 / 30 min SDL
				<b>TRX</b> 11h30 / 45 min SDL			<b>Hit Fit</b> 11h45 / 30 min SDL
12H	<b>Hit Fit</b> 12h30 / 30 min SDL	<b>Zumba</b> 12h30 / 45 min SDL	<b>Body Pump</b> 12h15 / 30 min SDL	<b>Total Body Conditioning</b> 12h15 / 45 min SDL	<b>Pilates débutant</b> 12h00 / 45 min SDL	<b>Boxe Anglaise</b> 12h00 / 60 min SDL	<b>Stretching</b> 12h15 / 30 min SDL
			<b>Body Attack</b> 12h45 / 30 min SDL		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h45 / 45 min SDL		
13H	<b>Body Pump</b> 13h00 / 45 min SDL	<b>Abdos Fessiers</b> 13h15 / 30 min SDL	<b>TRX</b> 13h15 / 45 min SDL	<b>Body Zen</b> 13h00 / 45 min SDL			
14H	<b>Barre au sol Studio *</b> 14h30 / 60 min SDL						
16H							<b>Boxing Studio *</b> 16h30 / 60 min SDL
17H		<b>TRX Studio *</b> 17h30 / 45 min SDL	<b>Hatha Yoga</b> 17h30 / 60 min SDL	<b>TRX</b> 17h45 / 45 min SDL			
18H	<b>Abdos Fessiers</b> 18h15 / 30 min SDL	<b>Culture Physique</b> 18h15 / 45 min SDL	<b>Spécial Dos</b> 18h30 / 30 min SDL	<b>Body Barre</b> 18h30 / 45 min SDL	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h00 / 30 min SDL		
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h45 / 30 min SDL				<b>Abdos Fessiers</b> 18h30 / 30 min SDL		
19H	<b>Culture Physique</b> 19h15 / 45 min SDL	<b>Body Attack</b> 19h00 / 60 min SDL	<b>Stretching</b> 19h00 / 30 min SDL	<b>Running</b> 19h30 / 75 min RL	<b>Zumba</b> 19h00 / 45 min SDL		
			<b>Body Attack</b> 19h30 / 60 min SDL		<b>Body Balance</b> 19h45 / 60 min SDL		
20H	<b>Zumba</b> 20h00 / 45 min SDL	<b>Body Pump</b> 20h00 / 45 min SDL	<b>Boxe Anglaise</b> 20h30 / 60 min SDL				
	<b>TRX</b> 20h45 / 45 min SDL		<b>Circuit Féminin</b> 20h30 / 60 min MCL				

SDL : Salle / 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				
18h30 / 20h30						