



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Pilates Studio débutant * 8h15 / 60 min SDL						
13H							TRX Studio * 13h00 / 45 min SDL
14H	Barre au sol Studio * 14h30 / 60 min SDL						
15H			TRX Studio * 15h30 / 45 min SDL			Pilates Studio débutant * 15h30 / 45 min SDL	
16H						Pilates Studio intermédiaire * 16h15 / 45 min SDL	Boxing Studio * 16h30 / 60 min SDL
17H		TRX Studio * 17h30 / 45 min SDL					

SDL : Salle / Dojo Lecourbe

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 11h00		17h30 / 20h30			11h00 / 13h30	
12h00 / 14h00						
18h30 / 20h30						