



Magenta Paris 10^{ème} 01 42 80 39 10

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H				Run Indoor 8h00 / 60 min FZM			
9H	Stretching 9h15 / 45 min S2M	TRX 9h00 / 45 min S1M	Pilates Intermédiaire 9h15 / 60 min S1M	Pilates Débutant 9h00 / 60 min S1M	Culture Physique 9h30 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 9h15 / 30 min S1M	
	TRX 9h15 / 45 min S1M	Circuit Omnia 9h45 / 45 min FZM				Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1M	
10H		Gym Douce 9h45 / 45 min S1M					
	Circuit Omnia 10h00 / 60 min FZM	Culture Physique 10h30 / 45 min S1M	Body Barre 10h15 / 60 min S1M	Yoga Flow 10h00 / 60 min S1M	TRX 10h15 / 45 min S1M	Stretching 10h15 / 30 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1M
	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1M	Stretching 10h30 / 45 min S2M				TRX 10h45 / 45 min S1M	Total Body Conditioning 10h45 / 45 min S1M
11H	Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S1M						
	Run Indoor 11h00 / 60 min FZM	Yoga Vinyasa 11h30 / 60 min S2M	Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min S2M	Pilates débutant 11h30 / 45 min S2M	Stretching 11h00 / 45 min S1M	Circuit Training 11h30 / 60 min S1M	Stretching 11h30 / 30 min S1M
12H			TRX 11h15 / 45 min S1M		Omnia Train 11h15 / 60 min FZM		
	TRX 12h00 / 45 min S1M	Circuit Training 12h30 / 45 min S1M	Circuit Omnia 12h00 / 60 min FZM	Omnia Train 12h00 / 45 min FZM	Initiation HATHA YOGA 12h00 / 60 min S2M		Run Indoor 12h00 / 60 min FZM
			Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2M	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S2M	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1M		Step Initiation 12h00 / 30 min S1M
			Body Zen 12h30 / 60 min S2M	Pilates intermédiaire 12h45 / 60 min S2M	Body Barre 12h45 / 45 min S1M		Step débutant 12h30 / 45 min S1M
13H				Abdos Fessiers 12h45 / 30 min S1M			
		Stretching 13h30 / 45 min S2M	Combat Zone 13h00 / 60 min FZM	Body Zen 13h15 / 45 min S1M	Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S2M		Circuit Omnia 13h00 / 60 min FZM
14H					Stretching 13h30 / 30 min S1M		
15H						Pilates débutant 14h00 / 60 min S1M	
18H						Pilates intermédiaire 15h00 / 60 min S1M	
	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1M	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZM	Poitrine Bras Dos 18h15 / 30 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min S1M	Hit Fit 18h15 / 30 min S1M		
	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZM	Body Barre 18h15 / 60 min S1M	Step débutant 18h45 / 45 min S1M		Step Initiation 18h45 / 30 min S1M		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1M	Yoga Flow 18h15 / 60 min S2M					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	Body Zen 19h00 / 60 min S1M	Run Indoor 19h00 / 60 min FZM	Stretching 19h30 / 30 min S1M	Body Sculpt 19h15 / 45 min S1M	Body Cardio 19h15 / 45 min S1M		
		Pilates débutant 19h15 / 45 min S2M					
		Body Cardio 19h15 / 60 min S1M					
20H	TRX 20h30 / 45 min S1M	Pilates intermédiaire 20h00 / 60 min S2M	Run Indoor 20h00 / 60 min FZM	Body Zen 20h00 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S1M		
		Circuit Omnia 20h00 / 60 min FZM	Step Intermédiaire 20h00 / 45 min S1M				
			Abdos Fessiers 20h45 / 30 min S1M				

S2M : Studio 2 Magenta **S1M** : Studio 1 Magenta **FZM** : Functional Zone Magenta

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h45 / 14h00	11h15 / 12h30	17h00 / 20h00	09h00 / 10h00	12h00 / 14h00	12h30 / 14h00	
20h00 / 20h30			11h00 / 14h00			