Magenta Paris 10ème 01 42 80 39 10

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	**Body Zen** 19h00 / 60 min S1M	**Run Indoor** 19h00 / 60 min FZM	**Abdos Fessiers** 19h30 / 30 min S1M	**Total Body Conditioning** 19h00 / 45 min S1M	**Body Attack** 19h15 / 45 min S1M		
		Body Attack 19h15 / 60 min S1M		**Run Indoor** 19h30 / 45 min FZM	**Run Indoor** 19h30 / 60 min FZM		
		Pilates Débutant 19h15 / 45 min S2M		**Dancehall** 19h45 / 60 min S1M			
20H		**Circuit Omnia** 20h00 / 60 min FZM	**Step Intermédiaire** 20h00 / 45 min S1M		**Abdos Fessiers** 20h00 / 30 min S1M		
		Pilates Intermédiaire 20h00 / 60 min S2M	**Stretching** 20h45 / 30 min S1M				
		Salsa Cubaine 20h15 / 60 min S1M					

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h45 / 14h00	11h30 / 12h30	18h00 / 21h00	10h00 / 13h00	12h00 / 14h00	09h30 / 11h30	
19h00 / 21h30			18h00 / 21h00			