



Magenta Paris 10^{ème}

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

01 42 80 39 10

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Run Indoor 8h00 / 60 min FZM				
9H	TRX 9h15 / 45 min S1M	Cross Training Studio * 9h00 / 45 min FZM	Circuit Omnia 9h00 / 60 min FZM	Pilates débutant 9h00 / 60 min S1M	Reformer Studio * 9h00 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 9h15 / 30 min S1M	Run Indoor 9h30 / 60 min FZM
		Body Training Studio * 9h45 / 45 min S1M	Body Balance 9h30 / 45 min S1M			Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1M	
10H	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M	Boxing Studio * 10h30 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S1M	Yoga Flow 10h00 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M	Stretching 10h15 / 30 min S1M	OMNIA Studio * 10h30 / 60 min FZM
	Circuit Omnia 10h00 / 60 min FZM	Gym Douce 10h30 / 45 min S2M	Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S1M		Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M	Boxing Studio * 10h30 / 60 min FZM	
	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M					TRX 10h45 / 45 min S1M	
11H	Run Indoor 11h00 / 60 min FZM	Stretching 11h15 / 45 min S1M	Stretching 11h15 / 45 min S2M		Body Balance 11h00 / 60 min S1M	Running Indoor Studio * 11h30 / 60 min FZM	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S1M
	Stretching 11h00 / 30 min S1M	Circuit Omnia 11h30 / 45 min FZM	TRX 11h15 / 45 min S1M		Omnia Train 11h15 / 60 min FZM	Circuit Training 11h30 / 60 min S1M	
12H	TRX 12h00 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1M	Bungee Studio * 12h00 / 60 min S1M	Omnia Train 12h00 / 45 min FZM	Initiation HATHA YOGA 12h00 / 60 min S2M	Body Training Studio * 12h30 / 45 min S1M	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S1M
	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S2M	Run Indoor 12h15 / 60 min FZM	Circuit Omnia 12h00 / 60 min FZM	Abdos Fessiers 12h45 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1M		Stretching 12h30 / 30 min S1M
	Boxing Studio * 12h45 / 60 min S2M	Circuit Training 12h30 / 45 min S1M			Body Pump 12h45 / 45 min S1M		
	Bungee Studio * 12h45 / 60 min S1M						
13H	Reformer Studio * 13h45 / 60 min S1M	TRX 13h15 / 45 min S1M	Combat Zone 13h00 / 60 min S1M	Circuit Training 13h15 / 45 min S1M	Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S2M	Bungee Studio * 13h15 / 60 min S1M	
					Stretching 13h30 / 30 min S1M		
14H						Pilates Débutant 14h15 / 60 min S1M	TRX 14h00 / 45 min S1M
							Stretching 14h45 / 30 min S1M
15H						Pilates Intermédiaire 15h15 / 60 min S1M	Pilates tous Niveaux 15h15 / 60 min S1M
16H						TRX 16h15 / 45 min S1M	Bungee Studio * 16h15 / 60 min S1M
17H	Run Indoor 17h00 / 60 min FZM	TRX 17h30 / 45 min S1M	TRX 17h30 / 45 min S1M		TRX 17h30 / 45 min S1M		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1M	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZM	Poitrine Bras Dos 18h15 / 30 min S1M	TRX 18h15 / 45 min S1M	Body Barre 18h15 / 45 min S1M		
	Circuit Omnia 18h00 / 60 min FZM	Yoga Flow 18h00 / 60 min S2M	Circuit Omnia 18h30 / 60 min FZM	OMNIA Studio * 18h45 / 45 min FZM			
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1M	Body Pump 18h15 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S1M				
19H	Stretching 19h00 / 45 min S1M	Pilates débutant 19h00 / 60 min S2M	Boxing Studio * 19h00 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1M	TRX 19h00 / 45 min S1M		
	Body Pump 19h45 / 45 min S1M	Run Indoor 19h00 / 60 min FZM	Step Intermédiaire 19h15 / 60 min S1M	Running Indoor Studio * 19h30 / 45 min FZM	Body Cardio 19h45 / 45 min S1M		
		Body Attack 19h15 / 60 min S1M	Run Indoor 19h30 / 60 min FZM	Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1M			
20H	Cross Training 20h30 / 60 min S1M	Pilates intermédiaire 20h00 / 60 min S2M	Stretching 20h00 / 30 min S2M	Dancehall 20h00 / 60 min S1M	Bungee Studio * 20h30 / 60 min S1M		
		Circuit Omnia 20h00 / 60 min FZM	Step Avancé 20h15 / 60 min S1M				
		Salsa Cubaine 20h15 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 20h30 / 30 min S2M				
			Circuit Omnia 20h30 / 60 min FZM				

S1M : Salle 1 Magenta FZM : Functional Zone Magenta S2M : Salle 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
10h00 / 14h00	18h30 / 20h30	10h00 / 15h00		18h30 / 21h30	10h00 / 16h00	14h00 / 17h00
19h00 / 20h30		18h30 / 21h30				