



# Maillot Paris 17<sup>ème</sup> 01 40 55 00 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	<b>Hatha Yoga</b> 8h30 / 60 min S1M		<b>Hatha Yoga</b> 8h30 / 60 min S2M		<b>Pilates intermédiaire</b> 8h45 / 60 min S1M		
9H	<b>Body Pump</b> 9h00 / 60 min S2M	<b>Pilates débutant</b> 9h00 / 60 min S1M	<b>Yin Yoga</b> 9h30 / 60 min S2M	<b>Body Pump</b> 9h15 / 60 min S2M	<b>TRX</b> 9h45 / 60 min S1M	<b>Abdos Fessiers</b> 9h15 / 30 min S2M	<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min S2M
			<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h45 / 45 min S1M	<b>Pilates débutant</b> 9h30 / 60 min S1M		<b>Karaté</b> 9h30 / 90 min DM	
						<b>RPM</b> 9h30 / 45 min S1M	
						<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h45 / 30 min S2M	
10H	<b>Abdos Fessiers</b> 10h00 / 30 min S2M	<b>Pilates intermédiaire</b> 10h00 / 60 min S1M	<b>TRX</b> 10h30 / 45 min S1M	<b>Gym Douce</b> 10h15 / 45 min S2M		<b>Body Attack</b> 10h15 / 60 min S1M	<b>Stretching</b> 10h15 / 30 min S2M
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h30 / 30 min S2M	<b>Culture Physique</b> 10h00 / 45 min S2M		<b>Pilates intermédiaire</b> 10h30 / 60 min S1M		<b>Body Balance</b> 10h15 / 60 min S2M	<b>Judo</b> 10h30 / 90 min DM
		<b>Stretching</b> 10h45 / 30 min S2M					<b>Body Attack</b> 10h45 / 60 min S2M
11H	<b>TRX</b> 11h30 / 45 min S1M		<b>Spécial Dos</b> 11h30 / 30 min S1M	<b>Abdos Fessiers</b> 11h00 / 30 min S2M	<b>Pilates débutant</b> 11h00 / 45 min S1M	<b>TRX</b> 11h15 / 45 min S1M	<b>Tango argentin</b> 11h00 / 60 min S1M
			<b>Abdos Fessiers</b> 11h30 / 30 min S2M	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h30 / 30 min S2M	<b>Abdos Fessiers</b> 11h45 / 30 min S1M	<b>Body Pump</b> 11h30 / 60 min S2M	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h45 / 30 min S2M
12H	<b>MMA</b> 12h15 / 75 min DM	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S2M	<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h00 / 30 min S2M	<b>TRX</b> 12h00 / 45 min S1M	<b>RPM</b> 12h15 / 45 min S1M	<b>RPM</b> 12h00 / 60 min S1M	<b>Jujitsu Brésilien</b> 12h00 / 75 min DM
	<b>Abdos Taille</b> 12h15 / 30 min S1M	<b>Bike</b> 12h15 / 45 min S1M	<b>Stretching</b> 12h00 / 30 min S1M	<b>Body Attack</b> 12h15 / 60 min S2M	<b>Full Contact</b> 12h30 / 60 min DM	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h30 / 30 min S2M	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h15 / 45 min S2M
	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h45 / 45 min S1M	<b>Full Contact</b> 12h30 / 60 min DM	<b>Full Contact</b> 12h30 / 60 min DM	<b>RPM</b> 12h45 / 60 min S1M			
		<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h30 / 30 min S2M	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min S1M				
			<b>Sh'bam</b> 12h30 / 45 min S2M				
13H	<b>Pilates débutant</b> 13h30 / 45 min S1M	<b>Body Balance</b> 13h00 / 60 min S1M			<b>Danse Orientale Inter</b> 13h00 / 60 min S1M	<b>Poitrine Bras Dos</b> 13h00 / 30 min S2M	<b>Salsa Portoricaine</b> 13h15 / 60 min S1M
		<b>Body Pump</b> 13h00 / 45 min S2M			<b>Body Attack</b> 13h00 / 45 min S2M		
14H	<b>Barre au Sol</b> 14h15 / 60 min S1M	<b>Danse Orientale Débutant</b> 14h00 / 60 min S2M					<b>Bachata</b> 14h15 / 60 min S1M
							<b>Body Pump</b> 14h30 / 60 min S2M

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15H	Danse Classique 15h15 / 90 min S1M				Barre au Sol 15h00 / 60 min S1M	Pilates intermédiaire 15h45 / 60 min S1M	Kizomba 15h15 / 60 min S1M Body Combat 15h30 / 60 min S2M
16H					Danse Classique 16h00 / 60 min S1M	Danse sur Talons 16h45 / 60 min S1M	Sh'bam 16h30 / 60 min S2M
17H			Pilates débutant 17h30 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 17h30 / 30 min S2M			
18H	Barre au Sol 18h00 / 60 min S1M	Danse Classique 18h00 / 75 min S1M Modern Jazz 18h00 / 60 min S2M Kick Boxing 18h15 / 75 min DM	Judo 18h15 / 75 min DM Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1M	Body Combat 18h00 / 45 min S2M Body Balance 18h45 / 60 min S2M	Modern Jazz adulte 18h15 / 75 min S2M		
19H	Body Attack 19h00 / 60 min S2M Danse Africaine 19h00 / 60 min S1M Karaté 19h15 / 75 min DM	Body Combat 19h00 / 60 min S2M Hatha Yoga 19h15 / 60 min S1M Pilates tous Niveaux 19h30 / 60 min DM Boxe Française 19h30 / 90 min C	Modern Jazz Adultes Débutant 19h00 / 60 min S2M Body Balance 19h00 / 60 min S1M Krav Maga 19h30 / 60 min DM	Boxe Thaïlandaise 19h00 / 90 min C Karaté 19h15 / 75 min DM Boxe Française 19h30 / 90 min C Body Jam 19h45 / 60 min S2M	Judo 19h00 / 75 min DM Danse Classique 19h15 / 75 min S1M		
20H	Pilates débutant 20h00 / 60 min S1M Body Pump 20h00 / 60 min S2M Krav Maga 20h45 / 75 min DM	Boxe Thaïlandaise 20h00 / 75 min C Cuisses Abdos Fessiers 20h00 / 45 min S2M RPM 20h15 / 45 min S1M Body Pump 20h45 / 45 min S2M	TRX Débutant 20h00 / 45 min S1M Yoga Kundalini 20h00 / 75 min S2M TRX Intermédiaire 20h45 / 45 min S1M	Yoga Kundalini 20h15 / 75 min S1M Jujitsu Brésilien 20h30 / 75 min DM			
21H	RPM 21h00 / 60 min S1M						

S1M : Studio 1 Maillot S2M : Studio 2 Maillot DM : Dojo Maillot C : Champperret

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h00 / 19h00	17h30 / 19h30	12h00 / 14h30		12h15 / 14h15	10h00 / 14h00	