



Maillot Paris 17^{ème} 01 40 55 00 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Yin Yoga 8h30 / 60 min S1M		Yoga Kundalini 8h00 / 75 min S2M		Reformer Studio * 8h45 / 60 min S2M		
9H	Body Pump 9h00 / 60 min S2M	Pilates débutant 9h00 / 60 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1M	Body Pump 9h15 / 60 min S2M	Pilates Intermédiaire 9h30 / 60 min S1M	Abdos Fessiers 9h15 / 30 min S2M	Culture Physique 9h30 / 45 min S2M
	Pilates tous Niveaux 9h45 / 60 min S1M	Body Balance 9h00 / 60 min S2M	Yin Yoga 9h15 / 60 min DM	Pilates Débutant 9h15 / 60 min S1M	Reformer Studio * 9h45 / 60 min S2M	Karaté 9h30 / 90 min DM	
			Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2M			RPM 9h30 / 45 min S1M	
			Poitrine Bras Dos 9h45 / 45 min S1M			Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S2M	
10H	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S2M	Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min S1M	Reformer Studio * 10h30 / 60 min S2M	Gym Douce 10h15 / 45 min S2M	TRX 10h30 / 60 min S1M	Body Balance 10h15 / 60 min S2M	Body Attack 10h15 / 60 min S2M
	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S2M	Culture Physique 10h00 / 45 min S2M	TRX 10h30 / 45 min S1M	Pilates Intermédiaire 10h15 / 60 min S1M	Pilates débutant 10h45 / 45 min S2M	Circuit Training 10h15 / 60 min S1M	Judo 10h30 / 90 min DM
		Stretching 10h45 / 30 min S2M					
11H	Reformer Studio * 11h00 / 60 min S2M	TRX 11h00 / 60 min S1M	Spécial Dos 11h30 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S2M	Pilates Studio Tous Niveaux * 11h30 / 45 min S1M	TRX 11h15 / 45 min S1M	Tango argentin 11h00 / 60 min S1M
	TRX 11h30 / 45 min S1M		Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2M	TRX Studio * 11h15 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2M	Body Pump 11h30 / 60 min S2M	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min S2M
				Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S2M			Cuisses Abdos Fessiers 11h45 / 45 min S2M
12H	Reformer Studio * 12h00 / 45 min S2M	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2M	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2M	TRX 12h00 / 45 min S1M	Reformer Studio * 12h00 / 60 min S2M	RPM 12h00 / 60 min S1M	Stretching 12h30 / 30 min S2M
	Boxing Studio * 12h15 / 90 min DM	RPM 12h15 / 45 min S1M	Stretching 12h00 / 30 min S1M	Body Attack 12h15 / 60 min S2M	RPM 12h15 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S2M	
	Abdos Taille 12h15 / 30 min S1M	Full Contact 12h30 / 60 min DM	Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2M	RPM 12h45 / 60 min S1M	Full Contact 12h30 / 60 min DM		
	Pilates intermédiaire 12h45 / 45 min S1M	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S2M	Bike 12h30 / 60 min S1M				
	Reformer Studio * 12h45 / 60 min S2M		Full Contact 12h30 / 60 min DM				
13H	Pilates débutant 13h30 / 45 min S1M	Body Balance 13h00 / 60 min S1M	Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2M	Reformer Studio * 13h45 / 60 min S2M	Danse Orientale Inter 13h00 / 60 min S2M	TRX Studio * 13h00 / 45 min S1M	Salsa 13h15 / 60 min S1M
		Body Pump 13h00 / 45 min S2M			Body Attack 13h00 / 45 min S1M	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S2M	
		Combat Zone 13h30 / 30 min DM					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14H	Barre au Sol 14h15 / 60 min S1M	Pilates Studio Tous Niveaux * 14h00 / 60 min S1M	Boxing Studio * 14h30 / 60 min DM				Bachata 14h15 / 60 min S1M
							Body Pump 14h30 / 60 min S2M
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				Reformer Studio * 16h00 / 60 min S2M	Danse Classique 16h00 / 60 min S1M	Danse sur Talons 16h45 / 60 min S1M	Les Mills Dance 16h30 / 60 min S2M
17H			Pilates Débutant 17h30 / 60 min S1M	Reformer Studio * 17h00 / 60 min S2M	Modern Jazz Adultes Débutant 17h15 / 60 min S2M		
18H	Training Outdoor 18h00 / 60 min RM	Danse Classique 18h00 / 75 min S1M	MMA 18h15 / 75 min DM	Body Combat 18h00 / 45 min S2M	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 18h15 / 75 min S2M		
	Barre au Sol 18h00 / 60 min S1M	Modern Jazz 18h00 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1M	Body Balance 18h45 / 60 min S2M			
		Kick Boxing 18h15 / 75 min DM					
19H	Body Attack 19h00 / 60 min S2M	Body Combat 19h00 / 60 min S2M	Modern Jazz Adultes Débutant 19h00 / 60 min S2M	Boxe Thaïlandaise 19h00 / 90 min C	Judo 19h00 / 75 min DM		
	RPM 19h00 / 60 min S1M	Hatha Yoga 19h15 / 60 min S1M	Body Balance 19h00 / 60 min S1M	Modern Jazz 19h00 / 60 min S1M	Danse Classique 19h15 / 75 min S1M		
	Karaté Adultes 19h15 / 75 min DM	Pilates tous Niveaux 19h30 / 60 min DM	Krav Maga 19h30 / 60 min DM	Karaté 19h15 / 75 min DM	Cross Training 19h30 / 45 min S2M		
		Boxe Française 19h30 / 90 min C		Boxe Française 19h30 / 90 min C			
				Body Jam 19h45 / 60 min S2M			
20H	Body Pump 20h00 / 60 min S2M	Boxe Thaïlandaise 20h00 / 75 min C	TRX Débutant 20h00 / 45 min S1M	Yoga Kundalini 20h00 / 75 min S1M	Combat Zone 20h15 / 45 min DM		
	Krav Maga 20h45 / 75 min DM	Les Mills Dance 20h00 / 45 min S2M	Yoga Kundalini 20h00 / 75 min S2M		RPM 20h30 / 60 min S1M		
		RPM 20h15 / 45 min S1M	Boxing Féminin Studio * 20h30 / 75 min DM				
		Body Pump 20h45 / 45 min S2M	TRX Intermédiaire 20h45 / 45 min S1M				
21H	Body Jam 21h00 / 60 min S2M						
	RPM 21h00 / 60 min S1M						

S1M : Salle 1 Maillot
S2M : Salle 2 Maillot
DM : Dojo Maillot
RM : Running Maillot
C : Champerret

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	09h30 / 11h00	12h00 / 14h30	18h00 / 21h00	12h00 / 15h00	10h00 / 14h00	
17h00 / 21h00	12h00 / 13h30	16h30 / 21h00		17h30 / 19h30		
	17h00 / 21h00					