



Maillot Paris 17^{ème}

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					Reformer Studio * 8h45 / 60 min S2M		
9H			Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2M		Reformer Studio * 9h45 / 60 min S2M		
10H			Reformer Studio * 10h30 / 60 min S2M				
11H	Reformer Studio * 11h00 / 60 min S2M				Pilates Studio Tous Niveaux * 11h30 / 45 min S1M		
12H	Reformer Studio * 12h00 / 45 min S2M		Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2M		Reformer Studio * 12h00 / 60 min S2M		
	Boxing Studio * 12h15 / 90 min DM						
	Reformer Studio * 12h45 / 60 min S2M						
13H			Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2M			TRX Studio * 13h00 / 45 min S1M	
14H		Pilates Studio Tous Niveaux * 14h00 / 60 min S1M	Boxing Studio * 14h30 / 60 min DM				

S2M : Salle 2 Maillot DM : Dojo Maillot S1M : Salle 1 Maillot

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		12h00 / 15h00	10h00 / 14h00	
17h00 / 21h00	12h00 / 13h30	16h30 / 21h00		17h30 / 19h30		
	17h00 / 21h00					