



Montmartre Paris 18^{ème} 01 42 52 50 50

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI DE : 7H00 à 22H30 SAMEDI DE : 8H30 à 19H00 DIMANCHE DE : 9H00 à 19H00

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|--|---|---|--|--|--|---|
| 9H | | Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1M | | | Body Zen 9h30 / 60 min S1M | Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1M | |
| 10H | | Gym Douce 10h15 / 45 min S1M | | | Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M | Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M | Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M |
| | | | | | | Stretching 10h30 / 30 min S1M | Body Zen 10h30 / 60 min S1M |
| 11H | | Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1M | | | Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1M | Body Barre 11h00 / 60 min S1M | Body Sculpt 11h30 / 60 min S1M |
| 12H | | TRX 12h15 / 45 min FZM | Body Sculpt 12h15 / 45 min S1M | TRX 12h00 / 45 min FZM | | Body Zen 12h00 / 60 min S1M | Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S1M |
| | | Body Barre 12h30 / 45 min S1M | | Yoga Initiation 12h00 / 60 min S1M | | | |
| 13H | Combat Zone 13h00 / 60 min FZM | Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min S1M | | Yoga 13h00 / 60 min S1M | | Pilates avancé 13h00 / 60 min S1M | Stretching 13h00 / 30 min S1M |
| 14H | | | | | | Pilates débutant 14h00 / 60 min S1M | |
| 15H | | | Yoga 15h00 / 60 min S1M | Poitrine Bras Dos 15h00 / 30 min S1M | | Pilates intermédiaire 15h00 / 60 min S1M | |
| | | | | Abdos Fessiers 15h30 / 30 min S1M | | | |
| 16H | | | Pilates débutant 16h00 / 60 min S1M | | | | |
| 17H | | | | Pilates Débutant 17h30 / 60 min S1M | | | |
| 18H | | | | Pilates Intermédiaire 18h30 / 60 min S1M | Pilates Débutant 18h00 / 60 min S2M | | |
| | | | | | Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1M | | |
| 19H | TRX 19h00 / 45 min FZM | Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1M | | Swiss Ball 19h30 / 60 min S1M | Body Barre 19h00 / 45 min S1M | | |
| | Combat Zone 19h45 / 60 min FZM | Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1M | | | TRX 19h00 / 45 min FZM | | |
| | | | | | Pilates intermédiaire 19h45 / 45 min S2M | | |
| | | | | | Abdos Fessiers 19h45 / 30 min S1M | | |

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|-------|-------|--|-------|----------|--------|----------|
| 20H | | | Stretching 20h00 / 30 min S1M | | | | |
| | | | Boxe Thaïlandaise 20h45 / 60 min S1M | | | | |

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| | 09h00 / 15h00 | 17h30 / 21h30 | 10h00 / 12h00 | 12h00 / 15h00 | 13h00 / 15h00 | |
| | 18h00 / 22h00 | | | | | |