



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE 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	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1M	Yoga Dynamique 9h30 / 60 min S1M	Culture Physique 9h30 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1M	Pilates tous Niveaux 9h30 / 60 min S1M	Culture Physique 9h30 / 45 min S1M	
				Gym Douce 9h45 / 45 min S1M			
10H	Stretching 10h00 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1M	Stretching 10h15 / 30 min S1M	Body Sculpt 10h30 / 45 min S1M	Hatha Yoga 10h30 / 60 min S1M	Stretching 10h15 / 45 min S1M	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1M
	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1M		Body Pump 10h45 / 45 min S1M				Body Balance 10h30 / 60 min S1M
11H	Culture Physique 11h00 / 45 min S1M	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S1M	Stretching 11h15 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1M	Body Barre 11h00 / 60 min S1M	Body Sculpt 11h30 / 60 min S1M
	Stretching 11h45 / 30 min S1M						
12H	Total Body Conditioning 12h30 / 45 min S1M		Body Sculpt 12h15 / 45 min S1M	Initiation HATHA YOGA 12h00 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1M	Abdos Fessiers 12h30 / 30 min S1M
					Body Balance 12h45 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1M	
13H	Circuit Training 13h15 / 45 min S1M	Yoga Kundalini 13h15 / 60 min S1M	TRX 13h00 / 45 min FZM	Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S1M		Pilates avancé 13h00 / 60 min S1M	Stretching 13h00 / 30 min S1M
						TRX 13h00 / 45 min FZM	
14H						Pilates débutant 14h00 / 60 min S1M	
15H	Hatha Yoga 15h00 / 60 min S1M		Yoga Flow 15h00 / 60 min S1M	Poitrine Bras Dos 15h00 / 30 min S1M		Pilates intermédiaire 15h00 / 60 min S1M	Pilates débutant 15h00 / 60 min S1M
				Abdos Fessiers 15h30 / 30 min S1M			
16H			Pilates débutant 16h00 / 60 min S1M				Qi Gong 16h00 / 60 min S1M
17H				Pilates Débutant 17h15 / 60 min S1M			
18H	Body Pump 18h15 / 60 min S1M	Pilates tous Niveaux 18h00 / 60 min S2M	Stretching 18h15 / 45 min S1M	Swiss Ball 18h15 / 45 min S1M	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1M		
		Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1M	TRX 18h30 / 60 min FZM	Street Jazz 18h30 / 60 min S2M	Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min S1M		
		Hit Fit 18h45 / 30 min S1M					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	Tango argentin 19h15 / 60 min S2M	Body Zen 19h00 / 60 min S2M	Barre au Sol 19h00 / 60 min S1M	Pilates Intermédiaire 19h00 / 60 min S1M	Stretching 19h15 / 30 min S1M		
	Body Sculpt 19h15 / 60 min S1M	Zumba 19h15 / 45 min S1M	Salsa Cubaine 19h00 / 90 min S2M	Tango argentin 19h30 / 60 min S2M			
			Combat Zone 19h30 / 60 min FZM				
20H	Body Balance 20h15 / 60 min S2M	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2M	Bachata 20h30 / 90 min S2M				
	Boxe Thaïlandaise 20h45 / 60 min S1M	Fit Jazz 20h00 / 75 min S1M	Boxe Thaïlandaise 20h45 / 60 min S1M				
		Stretching 20h30 / 30 min S2M					

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 / 14h45	18h00 / 20h30	17h30 / 21h30	18h30 / 21h00	11h00 / 14h00	12h30 / 15h00	
				18h00 / 21h30		