Montmartre Paris 18ème 01 42 52 50 50

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	**TRX Studio *** 9h15 / 45 min FZM						
12H			**Reformer Studio *** 12h00 / 60 min SRM				
13H			**Reformer Studio *** 13h00 / 60 min SRM				
15H					**Reformer Studio *** 15h00 / 60 min SRM		
16H					**Reformer Studio *** 16h00 / 60 min SRM	**Reformer Studio *** 16h00 / 60 min SRM	
18H	**Reformer Studio *** 18h00 / 60 min SRM						
19H	**Reformer Studio *** 19h00 / 60 min SRM						

FZM : Functional Zone Montmartre **SRM** : Salle Reformer Montmartre

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 / 14h30	12h00 / 14h30	17h30 / 21h30			14h30 / 17h30	13h45 / 15h30
17h00 / 19h30	17h00 / 19h00					

PLANNING NON CONTRACTUEL, MODIFIABLE A TOUT MOMENT
* : cours accessibles sur réservation avec l'offre Studio