



# Montmartre Paris 18<sup>ème</sup> 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 * 9h00 / 45 min FZM						
10H				TRX Studio * 10h00 / 45 min FZM Cross Training Studio * 10h45 / 60 min FZM			
12H			Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRM	Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRM			
13H			Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRM	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'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 / 14h30	12h00 / 14h30	17h30 / 21h30	18h00 / 21h00		14h30 / 17h30	13h45 / 15h30
17h00 / 19h30	17h00 / 19h00					