



Nation Paris 12^{ème} 01 53 27 76 60

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H				RPM 7h30 / 45 min SRN			
9H	Circuit Training 9h00 / 60 min SN	Gym Douce 9h15 / 45 min SN	Combat Zone 9h00 / 60 min FZEN	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min SN	Barre au Sol 9h00 / 60 min SN	Sprint 9h15 / 30 min SRN	Yoga Dynamique 9h30 / 60 min SN
	TRX 9h45 / 45 min FZN		Pilates Intermédiaire 9h15 / 60 min SN			Cross Training 9h45 / 60 min FZEN	Circuit Training 9h45 / 60 min FZEN
10H	Stretching 10h00 / 30 min SN	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SN	Culture Physique 10h15 / 45 min SN	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SN	Yoga Vinyasa 10h00 / 60 min SN	Body Balance 10h00 / 60 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min SN
	Cross Training 10h30 / 45 min FZEN	TRX 10h00 / 45 min FZN		Cross Training 10h15 / 60 min FZN	TRX 10h15 / 45 min FZN	RPM 10h45 / 45 min SRN	TRX 10h45 / 45 min FZN
	Pilates Intermédiaire 10h30 / 60 min SN	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SN		Pilates débutant 10h30 / 45 min SN			
	TRX 10h30 / 45 min FZN	Combat Zone 10h45 / 45 min FZEN					
		TRX 10h45 / 45 min FZN					
11H	RPM 11h15 / 60 min SRN	Stretching 11h00 / 30 min SN	Pilates Débutant 11h00 / 60 min SN	Stretching 11h15 / 45 min SN	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SN	Body Attack 11h00 / 60 min SN	Poitrine Bras Dos 11h15 / 30 min SN
	TRX 11h15 / 45 min FZN	Body Zen 11h30 / 45 min SN	Cross Training 11h30 / 45 min FZEN	TRX 11h15 / 45 min FZN	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min SN	Cross Training 11h30 / 60 min FZEN	RPM 11h30 / 60 min SRN
	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min SN	Cross Training 11h30 / 60 min FZEN					Stretching 11h45 / 45 min SN
12H	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min SN	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SN	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SN	Body Pump 12h00 / 60 min SN	RPM 12h00 / 60 min SRN	Sh'bam 12h00 / 45 min SN	Pilates Débutant 12h30 / 60 min SN
	Bike 12h30 / 60 min SRN	Boxe 12h30 / 60 min FZEN	TRX 12h15 / 45 min FZEN	Cross Training 12h30 / 60 min FZEN	Cross Training 12h30 / 60 min FZEN	Boxe Débutant 12h30 / 60 min FZEN	
	Body Balance 12h30 / 60 min SN	RPM 12h30 / 60 min SRN	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min SN			TRX 12h30 / 45 min FZN	
	Circuit Training 12h30 / 60 min FZEN	Trampoline 12h45 / 60 min SN	RPM 12h30 / 60 min SRN				
13H	Stretching 13h30 / 30 min SN	TRX 13h45 / 45 min FZN	Body Balance 13h00 / 60 min SN	RPM 13h00 / 60 min SRN	Pilates Débutant 13h00 / 60 min SN	TRX 13h15 / 45 min FZN	Pilates Intermédiaire 13h30 / 45 min SN
			Cross Training 13h00 / 60 min FZEN			Boxe intermédiaire/avancé 13h30 / 60 min FZEN	
14H					Pilates Intermédiaire 14h00 / 60 min SN	Pilates Intermédiaire 14h00 / 60 min SN	Boxe Féminine 14h15 / 60 min FZEN
							Body Pump 14h15 / 60 min SN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15H	Yoga Vinyasa 15h00 / 60 min SN		Body Attack 15h00 / 60 min SN	Pilates Débutant 15h00 / 60 min SN	Stretching 15h00 / 45 min SN	Qi Gong 15h00 / 60 min SN	Body Combat 15h15 / 60 min SN
							TRX 15h15 / 45 min FZEN
16H	Pilates Débutant 16h00 / 60 min SN		Body Pump 16h00 / 60 min SN	Yoga Flow 16h00 / 60 min SN	Trampoline 16h30 / 60 min SN	Yoga Vinyasa 16h30 / 90 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 16h15 / 45 min SN
			TRX 16h15 / 45 min FZEN				
17H	Pilates intermédiaire 17h00 / 60 min SN	TRX 17h45 / 45 min FZEN	RPM 17h00 / 60 min SRN		TRX 17h30 / 45 min FZEN		Stretching 17h00 / 30 min SN
			Yoga Dynamique 17h00 / 60 min SN				
			Cross Training 17h30 / 60 min FZEN				
			TRX 17h45 / 45 min FZEN				
18H	Culture Physique 18h00 / 45 min SN	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SN	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SN	Body Pump 18h00 / 45 min SN	Cross Training 18h00 / 60 min FZEN		
	TRX 18h00 / 45 min FZEN	RPM 18h15 / 60 min SRN	Boxe Débutant 18h30 / 60 min FZEN	Cardio Boxe 18h30 / 60 min FZEN	Body Pump 18h15 / 60 min SN		
	Body Pump 18h45 / 60 min SN	Boxe Anglaise Débutant 18h30 / 60 min FZEN	Sprint 18h30 / 30 min SRN	TRX 18h30 / 45 min FZEN	RPM 18h45 / 60 min SRN		
	Cross Training 18h45 / 60 min FZEN	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SN	Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min SN	Body Attack 18h45 / 60 min SN			
19H	Stretching 19h45 / 45 min SN	Body Combat 19h00 / 60 min SN	RPM 19h00 / 60 min SRN	TRX 19h15 / 45 min FZEN	Boxe Féminine 19h00 / 60 min FZEN		
	TRX 19h45 / 45 min FZEN	Cross Training 19h15 / 60 min FZEN	Body Pump 19h15 / 45 min SN	Boxe Thaïlandaise 19h30 / 60 min FZEN	Stretching 19h15 / 30 min SN		
		Boxe Anglaise Intermédiaire 19h30 / 60 min FZEN	Boxe Débutant 19h30 / 60 min FZEN	Body Jam 19h45 / 60 min SN	Yoga Vinyasa 19h45 / 60 min SN		
20H		Culture Physique 20h00 / 45 min SN	Body Attack 20h00 / 45 min SN	Cross Training 20h00 / 60 min FZEN	Zumba 20h45 / 60 min SN		
		RPM 20h15 / 60 min SRN	Cross Training 20h00 / 60 min FZEN	Abdos Taille 20h45 / 30 min SN			
		Cross Training Kettlebell 20h45 / 45 min FZEN	Sprint 20h00 / 30 min SRN				
			Boxe Intermédiaire 20h30 / 60 min FZEN				
			Stretching 20h45 / 45 min SN				

SN : Studio Nation FZN : Functional Zone Nation FZEN : Functional Zone Entrée Nation SRN : Studio RPM Nation

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h30 / 14h00	10h00 / 13h00	18h00 / 22h00	18h00 / 21h30	09h30 / 14h30	
	18h30 / 20h30	18h30 / 20h00				