



Nation Paris 12^{ème} 01 53 27 76 60

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Reformer Studio * 8h00 / 60 min SRN		Reformer Studio * 8h30 / 60 min SRN				
9H	Reformer Studio * 9h00 / 60 min SRN						
10H			Body Training Studio * 10h30 / 60 min FZEN				
11H			RPM Studio * 11h30 / 60 min SRN				
12H	Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRN				Reformer Studio * 12h00 / 60 min SRN		
13H	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Reformer Studio * 13h45 / 45 min SRN		TRX Studio * 13h30 / 45 min FZEN	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SRN	Cycling Studio * 13h30 / 45 min SRN
	RPM Studio * 13h30 / 60 min SRN						
14H				Reformer Studio * 14h00 / 60 min SRN			
15H	Reformer Studio * 15h00 / 60 min SRN					Reformer Studio * 15h00 / 60 min SRN	
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SRN		TRX Studio * 17h00 / 45 min FZN	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SRN			
18H		RPM Studio * 18h30 / 45 min SRN		Reformer Studio * 18h00 / 60 min SRN			
19H				RPM Studio * 19h45 / 45 min SRN			
20H		Body Training Studio * 20h30 / 45 min FZEN					

SRN : Salle Reformer Nation **SRN** : Salle RPM Nation **FZEN** : Functional Zone Entrée Nation **FZN** : Functional Zone Nation

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 / 14h00	09h30 / 10h30	09h30 / 13h00	17h00 / 20h00	18h00 / 21h00	10h00 / 14h00	09h30 / 11h30
18h00 / 21h00	11h00 / 14h00	17h00 / 20h00				12h30 / 14h00
	17h00 / 22h00					