Cours Studio de Tous les Clubs

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU DIMANCHE : 7H – 23H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H			TX Mariya 7h30 / 60 min NT	TX Juliana 7h30 / 60 min NT	Reformer * 7h30 / 60 min NSdR		
8H		Pilates 8h00 / 45 min NSdcc	TX Mariya 8h30 / 60 min NT	TX Juliana 8h30 / 60 min NT	Pilates 8h30 / 60 min NSdcc		
9H	TX Florence 9h00 / 60 min NT	TX Mariya 9h00 / 60 min NT Reformer * 9h00 / 60 min NSdR	TX Mariya 9h30 / 60 min NT	TX Juliana 9h30 / 60 min NT Reformer * 9h30 / 60 min NSdR	TX Florence 9h00 / 60 min NT Full Body 9h30 / 60 min NSdcc		
10H	TX Florence 10h30 / 60 min NT	TX Mariya 10h00 / 60 min NT Stretching 10h00 / 60 min NSdcc	TX Mariya 10h30 / 60 min NT	CAF 10h30 / 45 min NSdcc	Stretching 10h30 / 45 min NSdcc	Reformer * 10h30 / 60 min NSdR	Reformer * 10h15 / 60 min NSdR
11H	TX Florence 11h30 / 60 min NT	TX Mariya 11h00 / 60 min NT		Stretching 11h15 / 45 min NSdcc TX Guillaume 11h30 / 60 min NT	TX Guillaume 11h00 / 60 min NT	Reformer * 11h30 / 60 min NSdR	Pilates 11h15 / 60 min NSdcc
12H	CAF 12h15 / 60 min NSdcc Reformer * 12h15 / 60 min NSdR	TX Guillaume 12h00 / 60 min NT TX Mariya 12h00 / 60 min NT Reformer * 12h15 / 60 min NSdR Zumba 12h15 / 60 min NSdcc	TX Mariya 12h00 / 60 min NT Reformer * 12h30 / 60 min NSdR	CAF 12h15 / 60 min NSdcc Reformer * 12h15 / 60 min NSdR TX Guillaume 12h30 / 60 min NT	TX Guillaume 12h00 / 60 min NT Body Combat 12h15 / 60 min NSdcc Reformer * 12h15 / 60 min NSdR		CAF 12h15 / 60 min NSdcc Reformer * 12h15 / 60 min NSdR
13H	TX Angelina 13h00 / 60 min NT TX Mariya 13h00 / 60 min NT Full Body 13h15 / 45 min NSdcc Reformer * 13h15 / 60 min NSdR	TX Guillaume 13h00 / 60 min NT TX Mariya 13h00 / 60 min NT Full Body 13h15 / 45 min NSdcc Reformer * 13h15 / 60 min NSdR	TX Mariya 13h00 / 60 min NT Reformer * 13h30 / 60 min NSdR	Reformer * 13h15 / 60 min NSdR Zumba 13h15 / 45 min NSdcc TX Guillaume 13h30 / 60 min NT	TX Florence 13h00 / 60 min NT TX Guillaume 13h00 / 60 min NT Body Zen 13h15 / 60 min NSdcc Reformer * 13h15 / 60 min NSdR	TX Angelina 13h00 / 60 min NT TX Mariya 13h15 / 60 min NT	Full Body 13h15 / 45 min NSdcc

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14H	TX Mariya 14h00 / 60 min NT TX Karima 14h30 / 60 min NT Pilates 14h30 / 60 min NSdcc	TX Guillaume 14h00 / 60 min NT TX Mariya 14h00 / 60 min NT TX Karima 14h30 / 60 min NT Pilates 14h30 / 60 min NSdcc	TX Angelina 14h00 / 60 min NT TX Karima 14h30 / 60 min NT	TX Mariya 14h00 / 60 min NT TX Guillaume 14h30 / 60 min NT Pilates 14h30 / 60 min NSdcc	Pilates 14h15 / 60 min NSdcc	TX Angelina 14h00 / 60 min NT TX Mariya 14h15 / 60 min NT	Stretching 14h00 / 60 min NSdcc
15H	TX Mariya 15h00 / 60 min NT TX Angelina 15h30 / 60 min NT TX Karima 15h30 / 60 min NT Yoga Vinyasa 15h30 / 60 min NSdcc	TX Juliana 15h00 / 60 min NT TX Mariya 15h00 / 60 min NT TX Karima 15h30 / 60 min NT Yin Yoga 15h30 / 60 min NSdcc	TX Angelina 15h00 / 60 min NT CAF 15h30 / 60 min NSdcc	TX Mariya 15h00 / 60 min NT Yoga Vinyasa 15h30 / 60 min NSdcc	Yin Yoga 15h30 / 60 min NSdcc	TX Angelina 15h00 / 60 min NT TX Mariya 15h15 / 60 min NT CAF 15h30 / 60 min NSdcc	Yoga Vinyasa 15h30 / 60 min NSdcc
16H	TX Angelina 16h30 / 60 min NT TX Karima 16h30 / 60 min NT TX Mariya 16h30 / 60 min NT	TX Karima 16h30 / 60 min NT	TX Angelina 16h00 / 60 min NT Full Body 16h30 / 60 min NSdcc	TX Mariya 16h00 / 60 min NT	TX Karima 16h30 / 60 min NT	TX Mariya 16h15 / 60 min NT Full Body 16h30 / 60 min NSdcc	
17H	TX Mariya 17h30 / 60 min NT Body attack 17h30 / 60 min NSdcc	TX Guillaume 17h00 / 60 min NT TX Karima 17h30 / 60 min NT CAF 17h30 / 60 min NSdcc Reformer * 17h30 / 60 min NSdR	TX Angelina 17h00 / 60 min NT Pilates 17h30 / 60 min NSdcc Reformer * 17h30 / 60 min NSdR	TX Mariya 17h00 / 60 min NT CAF 17h30 / 60 min NSdcc	CAF 17h30 / 60 min NSdcc Reformer * 17h30 / 60 min NSdR	Pilates 17h30 / 60 min NSdcc	
18H	TX Juliana 18h00 / 60 min NT Reformer * 18h00 / 60 min NSdR TX Mariya 18h30 / 60 min NT Full Body 18h30 / 60 min NSdcc	TX Guillaume 18h00 / 60 min NT TX Karima 18h30 / 60 min NT Body attack 18h30 / 60 min NSdcc Reformer * 18h30 / 60 min NSdR	TX Angelina 18h30 / 60 min NT Reformer * 18h30 / 60 min NSdR Yin Yoga 18h30 / 60 min NSdcc	TX Juliana 18h00 / 60 min NT Reformer * 18h30 / 60 min NSdR Zumba 18h30 / 60 min NSdcc	Pilates 18h30 / 60 min NSdcc Reformer * 18h30 / 60 min NSdR	Yoga Vinyasa 18h30 / 60 min NSdcc	

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	**Reformer *** 19h00 / 60 min NSdR	**TX Guillaume** 19h00 / 60 min NT	**Reformer *** 19h30 / 60 min NSdR	**TX Mariya** 19h00 / 60 min NT	**Cross-Training** 19h30 / 60 min NSdcc		
	Zumba 19h30 / 60 min NSdcc	**Pilates** 19h30 / 60 min NSdcc		**Body attack** 19h30 / 60 min NSdcc			
		Reformer * 19h30 / 60 min NSdR		**Reformer *** 19h30 / 60 min NSdR			
20H		**TX Guillaume** 20h00 / 60 min NT	**TX Angelina** 20h00 / 60 min NT	**TX Mariya** 20h00 / 60 min NT			

NT : Neuilly - TX **NSDCC** : Neuilly - Salle de cours collectif **NSDR** : Neuilly - Salle de Reformer

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