



Olympiades Paris 13^{ème} 01 44 24 12 66

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Hatha Yoga 9h00 / 60 min SO		Pilates tous Niveaux 9h00 / 60 min SO		Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SO	
10H	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min SO	Pilates Intermédiaire 10h15 / 60 min SO	Culture Physique 10h00 / 45 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SO	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SO	Total Body Conditioning 10h00 / 45 min SO
		Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SO		Stretching 10h45 / 30 min SO		Boxe Anglaise 10h30 / 60 min ZBO	Gym Douce 10h45 / 45 min SO
11H	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SO	TRX 11h15 / 45 min SO	Pilates débutant 11h15 / 60 min SO		Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SO	Stretching 11h30 / 45 min SO	Zumba 11h30 / 60 min SO
	Stretching 11h30 / 30 min SO				Stretching 11h30 / 30 min SO		
12H	Circuit Training 12h00 / 60 min SO	Body Pump 12h00 / 60 min SO	Stretching 12h15 / 60 min SO	Pilates Débutant 12h15 / 45 min SO	Swiss Ball 12h00 / 60 min SO	Culture Physique 12h15 / 45 min SO	LIA Initiation 12h30 / 30 min SO
					Kick Boxing 12h30 / 60 min ZBO		
13H	Body Zen 13h00 / 60 min SO	Combat Zone 13h00 / 45 min ZBO		Pilates Intermédiaire 13h00 / 45 min SO	Culture Physique 13h00 / 45 min SO	Cabaret Music Hall 13h00 / 60 min SO	Step Intermédiaire 13h00 / 45 min SO
						Cross Training 13h00 / 60 min MCO	
14H						Yin Yoga 14h00 / 60 min SO	TRX 14h00 / 60 min SO
15H						Zumba 15h00 / 60 min SO	Culture Physique 15h00 / 45 min SO
							Swiss Ball 15h45 / 60 min SO
16H						Cuisses Abdos Fessiers 16h00 / 45 min SO	Stretching 16h45 / 30 min SO
17H			Pilates débutant 17h15 / 45 min SO				
18H	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SO	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SO	Pilates Intermédiaire 18h00 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SO	Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min SO		
		Body Zen 18h30 / 45 min SO					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SO	Body Barre 19h15 / 45 min SO	Circuit Training 19h00 / 45 min SO	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SO	Kick Boxing 19h00 / 60 min SO		
	Body Cardio 19h30 / 45 min SO		Zumba 19h45 / 45 min SO	Cabaret Music Hall 19h30 / 60 min SO	Kick Boxing 19h00 / 60 min ZBO		
				Boxe Anglaise 19h30 / 60 min FZO			
20H	Stretching 20h15 / 30 min SO	Danse Orientale 20h00 / 60 min SO	Bollywood 20h30 / 60 min SO	Stretching 20h30 / 30 min SO	Boxe Thaïlandaise 20h00 / 60 min SO		
					Boxe Thaïlandaise 20h00 / 60 min ZBO		
21H	Danse Africaine 21h00 / 60 min SO	Boxe Thaïlandaise 21h00 / 60 min SO					
		Boxe Thaïlandaise 21h00 / 60 min ZBO					

SO : Studio Olympiades **ZBO** : Zone Boxe Olympiades **FZO** : Functional Zone Olympiades **MCO** : Musculation Cardio Olympiades

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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