



Olympiades Paris 13^{ème}

01 44 24 12 66

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
9H		Hatha Yoga 9h00 / 60 min SO	Hatha Yoga Studio * 9h15 / 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	Boxing Studio * 10h00 / 60 min ZBO	Total Body Conditioning 10h00 / 60 min SO
		Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SO		Stretching 10h45 / 30 min SO		Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SO	
						Body Balance 10h45 / 45 min SO	
11H	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SO	TRX 11h15 / 45 min SO	Pilates débutant 11h15 / 60 min SO	Reformer Studio * 11h15 / 60 min SO	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SO	Boxe Anglaise 11h00 / 60 min ZBO	Gym Douce 11h00 / 45 min SO
	Stretching 11h30 / 30 min SO				Stretching 11h30 / 30 min SO	TRX 11h30 / 45 min SO	LIA 11h45 / 45 min SO
12H	Circuit Training 12h00 / 60 min SO	Body Barre 12h00 / 60 min SO	Qi Gong 12h15 / 60 min SO	Pilates débutant 12h15 / 45 min SO	Swiss Ball 12h00 / 60 min SO	Circuit Training 12h15 / 45 min SO	Step Intermédiaire 12h30 / 45 min SO
13H	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SO	Circuit Training 13h00 / 45 min SO		Pilates intermédiaire 13h00 / 45 min SO	Body Pump 13h00 / 60 min SO	Yin Yoga 13h00 / 60 min SO	
14H						Cross Training Studio * 14h00 / 60 min SO	Swiss Ball 14h00 / 60 min SO
15H						LIA 15h00 / 60 min SO	Body Barre 15h00 / 60 min SO
16H					Reformer Studio * 16h00 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 16h00 / 45 min SO	Stretching 16h00 / 30 min SO
							Dancehall 16h30 / 60 min SO
17H			Pilates débutant 17h15 / 45 min SO		Reformer Studio * 17h00 / 60 min SO		
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SO	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SO	Pilates intermédiaire 18h00 / 60 min SO	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SO	Boxing Studio * 18h00 / 60 min FZO		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SO	Body Zen 18h30 / 45 min SO		Boxing Studio * 18h30 / 60 min FZO	Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min SO		
				Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min SO			
19H	Body Cardio 19h00 / 45 min SO	Body Pump 19h15 / 45 min SO	Circuit Training 19h00 / 45 min SO	LIA 19h15 / 45 min SO	Kick Boxing 19h00 / 60 min SO		
	Stretching 19h45 / 30 min SO		Body Balance 19h45 / 45 min SO	Boxe Anglaise 19h30 / 60 min FZO			
20H		Danse Orientale 20h00 / 60 min SO	Bollywood 20h30 / 60 min SO	Stretching 20h00 / 30 min SO	Boxe Thaïlandaise 20h00 / 60 min SO		

SO : Salle Olympiades FZO : Functional Zone Olympiades ZBO : Zone Boxe Olympiades

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	19h00 / 22h00	12h00 / 14h00			10h00 / 14h00	11h00 / 13h30
17h00 / 21h00		18h00 / 21h00				