



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H			Hatha Yoga Studio * 9h15 / 60 min SO				
10H						Boxing Studio * 10h00 / 60 min ZBO	
13H	Reformer Studio * 13h00 / 60 min SO						
14H						Cross Training Studio * 14h00 / 60 min SO	
16H					Reformer Studio * 16h00 / 60 min SO		
17H					Reformer Studio * 17h00 / 60 min SO		
18H					Boxing Studio * 18h00 / 60 min FZO		

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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