



# Ornano Paris 18<sup>ème</sup> 01 44 92 36 60

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h30 / 45 min S1O	<b>RPM</b> 9h00 / 45 min SRO		<b>Pilates débutant</b> 9h15 / 60 min S2O	<b>Culture Physique</b> 9h15 / 45 min S1O	<b>Body Pump</b> 9h30 / 60 min S1O	
		<b>Culture Physique</b> 9h45 / 45 min S1O		<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min S1O			
10H	<b>Culture Physique</b> 10h15 / 45 min S1O	<b>Abdos Taille</b> 10h30 / 30 min S1O		<b>Pilates intermédiaire</b> 10h15 / 60 min S2O	<b>Abdos Fessiers</b> 10h00 / 30 min S1O	<b>Initiation HATHA YOGA</b> 10h00 / 60 min S2O	<b>Body Balance</b> 10h00 / 60 min S1O
		<b>Body Balance</b> 10h30 / 60 min S2O		<b>TRX</b> 10h15 / 45 min S1O	<b>Stretching</b> 10h30 / 30 min S1O	<b>RPM</b> 10h30 / 60 min SRO	
11H	<b>Pilates Débutant</b> 11h00 / 60 min S2O	<b>Stretching</b> 11h00 / 30 min S1O	<b>TRX</b> 11h15 / 45 min S1O		<b>Abdos Fessiers</b> 11h45 / 30 min S1O	<b>Yoga Vinyasa</b> 11h00 / 60 min S2O	<b>Body Pump</b> 11h00 / 60 min S1O
	<b>TRX</b> 11h15 / 45 min S1O	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h30 / 30 min S2O				<b>Body Attack</b> 11h30 / 60 min S1O	
		<b>Body Pump</b> 11h45 / 45 min S1O					
12H	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1O	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S2O	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1O	<b>Circuit Training</b> 12h00 / 45 min S1O	<b>Body Pump</b> 12h15 / 60 min S1O	<b>Fit Jazz</b> 12h30 / 75 min S2O	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1O
	<b>Body Balance</b> 12h00 / 60 min S2O	<b>Body Attack</b> 12h30 / 60 min S1O	<b>Body Balance</b> 12h30 / 60 min S1O	<b>Body Attack</b> 12h15 / 30 min S2O	<b>RPM</b> 12h15 / 60 min SRO	<b>Abdos Fessiers</b> 12h45 / 30 min S1O	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRO
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h30 / 30 min S1O	<b>RPM</b> 12h30 / 60 min SRO		<b>Body Balance</b> 12h45 / 30 min S2O	<b>Tango argentin</b> 12h30 / 60 min S2O		
				<b>Trampoline</b> 12h45 / 45 min S1O			
13H	<b>Body Pump</b> 13h00 / 60 min S1O	<b>Stretching</b> 13h30 / 30 min S1O		<b>RPM</b> 13h15 / 45 min SRO	<b>Stretching</b> 13h15 / 30 min S1O	<b>Poitrine Bras Dos</b> 13h15 / 30 min S1O	
						<b>Training Ballet</b> 13h45 / 30 min S2O	
14H						<b>Boxe Thaïlandaise</b> 14h00 / 60 min S1O	
						<b>Danse Classique</b> 14h15 / 75 min S2O	
15H						<b>Circuit Training</b> 15h00 / 45 min S1O	<b>Yoga Vinyasa</b> 15h30 / 60 min S2O
						<b>Initiation Pointes</b> 15h30 / 45 min S2O	
						<b>Stretching</b> 15h45 / 30 min S1O	
17H	<b>Danse Classique</b> 17h45 / 75 min S2O	<b>TRX</b> 17h30 / 45 min S1O				<b>Danse sur Talons</b> 17h15 / 60 min S2O	
		<b>Body Sculpt</b> 17h45 / 45 min S2O					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	<b>Body Pump</b> 18h00 / 60 min S1O	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h15 / 45 min S1O	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h15 / 45 min S1O	<b>Body Attack</b> 18h00 / 60 min S1O	<b>Culture Physique</b> 18h00 / 45 min S1O		
	<b>RPM</b> 18h00 / 60 min SRO	<b>Bachata Débutant</b> 18h30 / 45 min S2O	<b>Body Sculpt</b> 18h45 / 45 min S2O		<b>Danse Orientale Inter</b> 18h30 / 60 min S2O		
		<b>RPM</b> 18h30 / 60 min SRO			<b>Bike</b> 18h30 / 45 min SRO		
					<b>Sh'bam</b> 18h45 / 45 min S1O		
19H	<b>Body Attack</b> 19h00 / 60 min S1O	<b>Body Pump</b> 19h00 / 60 min S1O	<b>Hit Fit</b> 19h00 / 30 min S1O	<b>Abdos Fessiers</b> 19h00 / 30 min S2O	<b>Body Balance</b> 19h30 / 60 min S2O		
	<b>Body Balance</b> 19h00 / 60 min S2O	<b>Bachata Intermédiaire</b> 19h15 / 45 min S2O	<b>Body Pump</b> 19h30 / 60 min S1O	<b>Body Pump</b> 19h00 / 60 min S1O	<b>Trampoline</b> 19h30 / 60 min S1O		
			<b>RPM</b> 19h30 / 60 min SRO	<b>Poitrine Bras Dos</b> 19h30 / 30 min S2O			
			<b>Zumba</b> 19h30 / 60 min S2O				
20H	<b>Abdos Fessiers</b> 20h00 / 30 min S1O	<b>Body Attack</b> 20h00 / 60 min S1O	<b>Boxe Thaïlandaise</b> 20h30 / 60 min S2O	<b>Modern Jazz</b> 20h00 / 60 min S2O	<b>Danse Africaine</b> 20h30 / 60 min S1O		
	<b>Body Jam</b> 20h30 / 60 min S1O	<b>Salsa Cubaine</b> 20h00 / 75 min S2O	<b>RPM</b> 20h30 / 60 min SRO	<b>Stretching</b> 20h00 / 30 min S1O			
			<b>Trampoline</b> 20h30 / 60 min S1O	<b>Karaté</b> 20h30 / 75 min S1O			
				<b>RPM</b> 20h30 / 60 min SRO			

**S1O** : Studio 1 Ornano **S2O** : Studio 2 Ornano **SRO** : Studio RPM Ornano

## 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 / 22h00	10h00 / 14h00	09h00 / 12h00	11h30 / 15h00	10h00 / 14h00	
		18h00 / 21h00	12h30 / 14h00	18h00 / 21h00	15h30 / 18h00	
			20h30 / 22h00			