



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

**PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES**

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2O	Bike 8h30 / 60 min SRO				
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1O	RPM 9h00 / 45 min SRO	Pilates Studio Tous Niveaux * 9h00 / 60 min S2O	Pilates débutant 9h15 / 60 min S2O	Culture Physique 9h15 / 45 min S1O	Body Pump 9h30 / 60 min S1O	
		Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2O	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1O	Culture Physique 9h30 / 45 min S1O			
		Circuit Féminin 9h30 / 60 min MCO					
	Culture Physique 9h45 / 45 min S1O						
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1O	Abdos Taille 10h30 / 30 min S1O	Reformer Studio * 10h00 / 60 min S2O	Pilates intermédiaire 10h15 / 60 min S2O	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1O	Initiation HATHA YOGA 10h00 / 60 min S2O	Body Balance 10h00 / 60 min S1O
		Body Balance 10h30 / 60 min S2O	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1O	TRX 10h15 / 45 min S1O	Stretching 10h30 / 30 min S1O	RPM 10h30 / 60 min SRO	
11H	Pilates Débutant 11h00 / 60 min S2O	Stretching 11h00 / 30 min S1O	TRX 11h15 / 45 min S1O	Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2O	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1O	Yoga Vinyasa 11h00 / 60 min S2O	Body Pump 11h00 / 60 min S1O
	TRX 11h15 / 45 min S1O	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S2O				Body Attack 11h30 / 60 min S1O	
		Body Pump 11h45 / 45 min S1O					
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1O	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2O	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1O	Circuit Training 12h00 / 45 min S1O	Body Pump 12h15 / 60 min S1O	Fit Jazz 12h30 / 75 min S2O	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1O
	Body Balance 12h00 / 60 min S2O	Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2O	Body Balance 12h30 / 60 min S1O	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S2O	Tango argentin 12h30 / 60 min S2O	TRX 12h30 / 45 min S1O	RPM 12h30 / 60 min SRO
	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1O	RPM 12h30 / 60 min SRO		Body Balance 12h45 / 45 min S2O			
		Les Mills Dance 12h30 / 45 min S1O		Trampoline 12h45 / 45 min S1O			
13H	Body Pump 13h00 / 60 min S1O	Stretching 13h15 / 45 min S1O	Contemporary 13h00 / 60 min S2O	Body Attack 13h30 / 45 min S1O		Danse Classique 13h45 / 75 min S2O	
	Reformer Studio * 13h15 / 60 min S2O						
14H	Reformer Studio * 14h15 / 60 min S2O	TRX 14h00 / 45 min S1O				Boxe Thaïlandaise 14h00 / 60 min S1O	
15H						Initiation Pointes 15h00 / 45 min S2O	Yoga Vinyasa 15h30 / 60 min S2O
						Atelier Chorégraphique 15h45 / 30 min S2O	
16H						Danse sur Talons 16h15 / 60 min S2O	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H	Training Ballet 17h00 / 45 min S2O	TRX 17h30 / 45 min S1O	TRX 17h30 / 45 min S1O		Body Attack 17h30 / 60 min S1O	Contemporary 17h15 / 60 min S2O	
	Danse Classique 17h45 / 75 min S2O	Body Sculpt 17h45 / 45 min S2O					
18H	Body Pump 18h00 / 60 min S1O	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min S1O	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min S1O	Reformer Studio * 18h00 / 60 min S2O	Body Combat 18h30 / 60 min S1O		
	RPM 18h00 / 60 min SRO	Bachata Débutant 18h30 / 45 min S2O	Body Sculpt 18h45 / 45 min S2O	Body Attack 18h00 / 60 min S1O	RPM 18h30 / 45 min SRO		
		RPM 18h30 / 60 min SRO	Trampoline 18h45 / 45 min S1O		Danse Orientale Inter 18h30 / 60 min S2O		
19H	Cycling Studio * 19h00 / 60 min SRO	Body Pump 19h00 / 60 min S1O	Body Pump 19h30 / 60 min S1O	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S2O	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min S2O		
	Body Attack 19h00 / 60 min S1O	Bachata Intermédiaire 19h15 / 45 min S2O	Boxe Thaïlandaise 19h30 / 60 min S2O	Body Pump 19h00 / 60 min S1O	Trampoline 19h30 / 60 min S1O		
	Body Balance 19h00 / 60 min S2O		RPM 19h30 / 60 min SRO	Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S2O			
20H	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S1O	Body Attack 20h00 / 60 min S1O	RPM 20h30 / 60 min SRO	Modern Jazz 20h00 / 75 min S2O	Poitrine Bras Dos 20h00 / 30 min S2O		
	Modern Jazz 20h00 / 75 min S2O	Salsa Cubaine 20h00 / 75 min S2O		Stretching 20h00 / 30 min S1O	Stretching 20h30 / 30 min S2O		
	Body Jam 20h30 / 60 min S1O			Karaté 20h30 / 75 min S1O			
				RPM 20h30 / 60 min SRO			

S1O : Salle 1 Ornano S2O : Salle 2 Ornano SRO : Salle RPM Ornano MCO : Musculation Cardio Ornano

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 13h30	09h00 / 12h00	11h00 / 14h00	11h30 / 14h00	18h00 / 21h00	10h00 / 12h30	
18h00 / 21h00	15h00 / 17h00	18h30 / 21h30	17h00 / 20h30		14h00 / 17h00	