



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

**PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES**

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2O					
9H		Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2O	Pilates Studio Tous Niveaux * 9h00 / 60 min S2O				
10H			Reformer Studio * 10h00 / 60 min S2O				
11H				Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2O			
12H		Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2O					
13H	Reformer Studio * 13h15 / 60 min S2O						
14H	Reformer Studio * 14h15 / 60 min S2O						
18H				Reformer Studio * 18h00 / 60 min S2O			
19H	RPM Studio * 19h00 / 60 min SRO						

**S2O** : Salle 2 Ornano **SRO** : Salle 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
10h00 / 13h30	09h00 / 12h00	11h00 / 14h00	11h30 / 14h00	18h00 / 21h00	10h00 / 12h30	
18h00 / 21h00	15h00 / 17h00	18h30 / 21h30	17h00 / 20h30		14h00 / 17h00	