# Picpus Paris 12ème 01 43 43 67 67

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H – 19H

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9H | Pilates débutant<br>9h15 / 60 min SP | Cuisses Abdos Fessiers<br>9h00 / 45 min SP<br>Poitrine Bras Dos<br>9h45 / 30 min SP | Pilates intermédiaire<br>9h00 / 60 min SP | Abdos Fessiers<br>9h00 / 30 min SP<br>Culture Physique<br>9h30 / 45 min SP | Poitrine Bras Dos<br>9h00 / 30 min SP<br>Cuisses Abdos Fessiers<br>9h30 / 45 min SP | Pilates Intermédiaire<br>9h30 / 60 min SP | Culture Physique<br>9h30 / 45 min SP |
| 10H | Culture Physique<br>10h15 / 45 min SP | Stretching<br>10h15 / 45 min SP | Body Zen<br>10h00 / 60 min SP | Stretching<br>10h15 / 30 min SP<br>Pilates intermédiaire<br>10h45 / 60 min SP | Body Balance<br>10h15 / 45 min SP | Abdos Fessiers<br>10h30 / 30 min SP | Step débutant<br>10h15 / 45 min SP |
| 11H | Pilates Intermédiaire<br>11h00 / 45 min SP | | Pilates débutant<br>11h00 / 60 min SP | | Circuit Féminin<br>11h00 / 60 min MCP | Circuit Training<br>11h00 / 45 min SP<br>Pilates Débutant<br>11h45 / 45 min SP | Hatha Yoga<br>11h00 / 60 min SP |
| 12H | Culture Physique<br>12h15 / 45 min SP | Barre au Sol<br>12h30 / 60 min SP | Yoga Vinyasa<br>12h15 / 60 min SP | Culture Physique<br>12h15 / 45 min SP | Abdos Fessiers<br>12h15 / 30 min SP<br>Body Sculpt<br>12h45 / 45 min SP | Barre au Sol<br>12h30 / 60 min SP | Cuisses Abdos Fessiers<br>12h00 / 45 min SP<br>Pilates débutant<br>12h45 / 60 min SP |
| 13H | Body Zen<br>13h00 / 45 min SP | Danse Classique<br>13h30 / 60 min SP | Cross Training<br>13h15 / 60 min SP | Body Balance<br>13h00 / 45 min SP<br>Cross Training<br>13h45 / 60 min SP | | Danse Classique Avancé<br>13h30 / 60 min SP | |
| 14H | | | | | | Danse Classique Débutant<br>14h30 / 60 min SP | |
| 15H | | | Danse Classique<br>15h45 / 75 min SP | | | Street Jazz<br>15h30 / 60 min SP | Salsa Cubaine<br>15h45 / 90 min SP |
| 16H | | | | | | Cross Training<br>16h30 / 60 min SP | |
| 17H | Circuit Training<br>17h00 / 60 min MCP | | Barre au Sol<br>17h00 / 60 min SP | | | | Bachata<br>17h15 / 90 min SP |
| 18H | Abdos Fessiers<br>18h00 / 30 min SP<br>Poitrine Bras Dos<br>18h30 / 30 min SP | Pilates débutant<br>18h15 / 60 min SP | Total Body Conditioning<br>18h00 / 45 min SP<br>Poitrine Bras Dos<br>18h45 / 30 min SP | Abdos Fessiers<br>18h00 / 30 min SP<br>Step débutant<br>18h30 / 45 min SP | Cross Training<br>18h00 / 60 min SP | | |
| 19H | Body Balance<br>19h00 / 60 min SP | Body Zen<br>19h15 / 45 min SP | Cross Training<br>19h00 / 60 min MCP<br>Cuisses Abdos Fessiers<br>19h15 / 45 min SP | Body Pump<br>19h15 / 60 min SP | Abdos Fessiers<br>19h00 / 30 min SP<br>Poitrine Bras Dos<br>19h30 / 30 min SP | | |

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20H | **Salsa Cubaine**<br>20h00 / 60 min SP | **Circuit Training**<br>20h00 / 45 min SP | **Tango argentin**<br>20h00 / 60 min SP | **Total Body Conditioning**<br>20h15 / 45 min SP | **Body Sculpt**<br>20h00 / 45 min SP | | |
| | | **Bollywood**<br>20h45 / 60 min SP | | | | | |
| 21H | **Bachata**<br>21h00 / 60 min SP | | | **Danse Africaine**<br>21h00 / 60 min SP | | | |

**SP** : Studio Picpus **MCP** : Musculation Cardio Picpus

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

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18h00 / 21h00 | 18h00 / 21h00 | 11h15 / 13h15 | 11h45 / 13h45 | 19h00 / 21h00 | 10h00 / 14h00 | |
| | | 18h00 / 19h00 | | | 15h00 / 16h30 | |
| | | 20h00 / 21h00 | | | | |