



Picpus Paris 12^{ème} 01 43 43 67 67

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Salsa Cubaine 20h00 / 60 min SP	Circuit Training 20h00 / 45 min SP		Total Body Conditioning 20h15 / 45 min SP	Body Sculpt 20h00 / 45 min SP		
21H	Bachata 21h00 / 60 min SP			Danse Africaine 21h00 / 60 min SP			

SP : Salle 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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00 / 21h00	18h00 / 21h00	11h15 / 13h15	11h45 / 13h45	11h00 / 11h30	16h00 / 16h30	
		18h00 / 19h00		19h00 / 20h00		
		20h00 / 21h00				