



Porte de Bagnolet Paris 20^{ème} 01 43 70 08 08

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 07H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Body Sculpt 9h00 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min S1B	Pilates tous Niveaux 9h15 / 60 min S1B	Culture Physique 9h00 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	
	Stretching 9h45 / 30 min S1B			Stretching 9h45 / 45 min S1B			
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1B	Body Zen 10h00 / 60 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1B	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1B	Boxe Anglaise Débutant 10h00 / 60 min DB	Body Zen 10h00 / 60 min S1B
					Pilates tous Niveaux 10h30 / 60 min S1B	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1B	
11H						Circuit Training 10h30 / 45 min S1B	
						Boxe Anglaise Intermédiaire 11h00 / 60 min DB	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1B
						Culture Physique 11h15 / 45 min S1B	Kick Boxing 11h00 / 75 min DB
12H	Kick Boxing 12h15 / 75 min DB	Zumba 12h15 / 45 min S1B	Circuit Training 12h15 / 45 min S1B	Body Barre 12h15 / 60 min S1B	TRX 12h15 / 45 min S1B	Barre au Sol 12h00 / 60 min S2B	Pilates tous Niveaux 12h15 / 45 min S1B
	TRX 12h15 / 45 min S1B			Kick Boxing 12h30 / 60 min DB		Boxe Anglaise Avancé 12h00 / 60 min DB	
						Stretching 12h00 / 30 min S1B	
13H	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S1B	Pilates débutant 13h00 / 60 min S1B	Circuit Training 13h15 / 45 min S1B	Body Zen 13h00 / 60 min S1B	Danse Classique 13h00 / 60 min S2B	Combat Zone 13h00 / 60 min S1B
	Poitrine Bras Dos 13h30 / 30 min S1B	Poitrine Bras Dos 13h30 / 30 min S1B					
15H						Culture Physique 15h00 / 45 min S1B	
						Poitrine Bras Dos 15h45 / 30 min S1B	
16H						Cuisses Abdos Fessiers 16h15 / 45 min S1B	Yoga Vinyasa 16h30 / 90 min S1B
17H	Pilates tous Niveaux 17h15 / 45 min S1B	TRX 17h30 / 45 min S1B		Pilates tous Niveaux 17h15 / 45 min S1B		Jujitsu Brésilien 17h45 / 60 min DB	
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1B	Barre au Sol 18h15 / 60 min S2B	Body Zen 18h15 / 60 min S1B	Circuit Training 18h00 / 60 min S1B	Hit Fit 18h15 / 30 min S1B		
	Kick Boxing 18h15 / 60 min DB	Body Sculpt 18h15 / 45 min S1B	Boxe Anglaise Intermédiaire 18h30 / 60 min S2B	Danse Classique 18h00 / 60 min S2B	Cuisses Abdos Fessiers 18h45 / 45 min S1B		
	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min S1B	Jujitsu Brésilien 18h15 / 75 min DB					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H	TRX Initiation 19h00 / 30 min S1B	Circuit Training 19h00 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B	Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1B		
	MMA 19h15 / 75 min DB	Danse Classique 19h15 / 60 min S2B	Boxe Anglaise Avancé 19h30 / 60 min S2B	Barre au Sol 19h00 / 60 min DB			
	Yoga Vinyasa 19h30 / 60 min S1B	Stretching 19h45 / 30 min S1B		Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1B			
20H			Poitrine Bras Dos 20h00 / 30 min S1B		Circuit Training 20h00 / 45 min S1B		
			TRX 20h30 / 45 min S1B				

S1B : Studio 1 Bagnolet **DB** : Dojo Bagnolet **S2B** : Studio 2 Bagnolet

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	10h00 / 13h00	12h00 / 13h00	18h00 / 22h00	09h30 / 13h30	11h00 / 13h00	
17h00 / 22h00		18h00 / 21h00				