



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
8H			Pilates Débutant 8h45 / 60 min S1B				
9H	Body Sculpt 9h00 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min S1B	Pilates Intermédiaire 9h45 / 60 min S1B	Culture Physique 9h30 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	
	Stretching 9h45 / 30 min S1B						
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1B	Gym Douce 10h00 / 60 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min S1B	Stretching 10h15 / 45 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
12H						Culture Physique 11h15 / 45 min S1B	Poitrine Bras Dos 11h45 / 30 min S1B
	Body Barre 12h00 / 60 min S1B	Zumba 12h15 / 45 min S1B	Circuit Training 12h15 / 45 min S1B	Boot Camp 12h15 / 45 min S1B	TRX 12h15 / 45 min S1B	Barre au Sol 12h00 / 60 min S1B	Pilates tous Niveaux 12h15 / 60 min S1B
13H						Boxe Anglaise Avancé 12h00 / 60 min DB	
	Cross Training 13h00 / 60 min S1B	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S1B	Pilates Débutant 13h00 / 60 min S1B	Culture Physique 13h00 / 45 min S1B	Body Balance 13h00 / 60 min S1B	Danse Africaine 13h00 / 60 min S1B	
		Poitrine Bras Dos 13h30 / 30 min S1B				Danse Classique 13h00 / 60 min S2B	
14H						Jujitsu Brésilien 13h00 / 60 min DB	
						Step Initiation 14h30 / 30 min S1B	Combat Zone 14h00 / 60 min S1B
15H						Abdos Fessiers 15h00 / 30 min S1B	Culture Physique 15h00 / 45 min S1B
						Step débutant 15h30 / 45 min S1B	
16H						TRX 16h15 / 45 min S1B	Yoga Vinyasa 16h30 / 90 min S1B
17H	Pilates tous Niveaux 17h30 / 60 min S1B	Combat Zone 17h15 / 60 min S1B		Pilates tous Niveaux 17h15 / 45 min S1B			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	MMA Débutant 18h30 / 60 min DB	Abdos Fessiers 18h15 / 30 min S2B	Boxe Anglaise Débutant 18h30 / 60 min S2B	Barre au Sol 18h00 / 60 min S2B	Boxe Thaïlandaise 18h15 / 60 min DB		
	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1B	Jujitsu Brésilien 18h15 / 75 min DB	Culture Physique 18h45 / 45 min S1B	Circuit Training 18h00 / 60 min S1B	Boot Camp 18h30 / 45 min S1B		
		TRX 18h15 / 45 min S1B					
19H	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min S1B	Body Pump 19h00 / 60 min S1B	Body Pump 19h30 / 60 min S1B	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 19h15 / 30 min S1B		
	MMA Intermédiaire 19h30 / 75 min DB	Running 19h00 / 75 min RB	Boxe Anglaise intermédiaire/avanc 19h30 / 60 min S2B	Danse Classique 19h00 / 60 min S2B	Poitrine Bras Dos 19h45 / 30 min S1B		
	Yoga Vinyasa 19h30 / 60 min S1B	Boxe Thaïlandaise 19h30 / 60 min DB		Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1B			
20H		Zumba 20h00 / 60 min S1B	Stretching 20h30 / 30 min S1B	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min S1B	TRX 20h15 / 45 min S1B		

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 14h00	12h00 / 14h00	12h00 / 13h00	18h00 / 22h00		12h30 / 15h00	15h45 / 16h30
17h30 / 21h00		18h00 / 21h00				