



# Porte de Bagnolet Paris 20<sup>ème</sup> 01 43 70 08 08

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2B	Pilates débutant 8h45 / 60 min S1B		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2B		
9H	Body Sculpt 9h00 / 45 min S1B Stretching 9h45 / 30 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1B	Pilates Intermédiaire 9h45 / 60 min S1B	Stretching 9h30 / 45 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1B	
10H	Culture Physique 10h15 / 45 min S1B	Pilates tous Niveaux 10h15 / 60 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min S1B	Culture Physique 10h15 / 45 min S1B	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1B Pilates tous Niveaux 10h30 / 60 min S1B	Boxe Anglaise Débutant 10h00 / 60 min DB Boxe Anglaise Débutant 10h00 / 60 min S2B Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1B Circuit Training 10h30 / 45 min S1B	Body Zen 10h00 / 60 min S1B
11H	Body Balance Studio * 11h00 / 60 min S1B	Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2B	Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2B	Pilates Flow Studio * 11h00 / 45 min S1B		Boxe Anglaise Intermédiaire 11h00 / 60 min DB Boxe Anglaise Intermédiaire 11h00 / 60 min S2B Body Pump 11h15 / 45 min S1B	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1B Poitrine Bras Dos 11h45 / 30 min S1B
12H	Body Pump 12h00 / 60 min S1B Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2B	TRX 12h15 / 45 min S1B	MMA 12h15 / 60 min DB Circuit Training 12h15 / 45 min S1B	Circuit Plateau 12h00 / 60 min MCB Zumba 12h15 / 45 min S1B	Combat Zone 12h00 / 60 min S2B TRX 12h15 / 45 min S1B	Barre au Sol 12h00 / 60 min S1B Boxe Anglaise Avancé 12h00 / 60 min DB Boxe Anglaise Avancé 12h00 / 60 min S2B	Pilates tous Niveaux 12h15 / 60 min S1B
13H	Cross Training 13h00 / 60 min S1B Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2B	Stretching 13h00 / 45 min S1B	Pilates débutant 13h00 / 60 min S1B	Yoga Fly Studio* 13h00 / 60 min DB Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S1B Poitrine Bras Dos 13h30 / 30 min S1B	Body Balance 13h00 / 60 min S1B	Danse Africaine 13h00 / 60 min S1B Danse Classique 13h00 / 60 min S2B	Reformer Studio * 13h15 / 60 min S2B TRX Studio * 13h30 / 45 min S1B
14H				Reformer Studio * 14h00 / 60 min S2B		Training Dance 14h00 / 60 min S1B	Boxing Studio * 14h15 / 60 min S2B Salsa Lady Style 14h15 / 60 min S1B
15H						Abdos Fessiers 15h00 / 30 min S1B Poitrine Bras Dos 15h30 / 30 min S1B	Yoga Fly Studio* 15h15 / 60 min DB Trampoline 15h15 / 60 min S1B

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16H	Yoga Fly Studio* 16h45 / 60 min S1B					Stretching 16h00 / 30 min S1B	Yoga Vinyasa 16h30 / 75 min S1B
						Yoga Fly Studio* 16h45 / 60 min DB	
17H	Culture Physique 17h45 / 45 min S1B	Body Training Studio * 17h30 / 45 min S2B		Pilates tous Niveaux 17h15 / 60 min S1B	Reformer Studio * 17h00 / 60 min S2B	Reformer Studio * 17h45 / 60 min S2B	
18H	Zumba 18h30 / 60 min S1B	Boxing Studio * 18h15 / 60 min S2B	Boxe Anglaise Débutant 18h30 / 60 min DB	Barre au Sol 18h00 / 60 min S2B	Yoga Fly Studio* 18h00 / 60 min DB		
		TRX 18h15 / 60 min S1B	Body Barre 18h30 / 60 min S1B	TRX 18h15 / 45 min S1B	Boot Camp 18h00 / 60 min S1B		
19H	Reformer Studio * 19h30 / 60 min S2B	Body Pump 19h15 / 60 min S1B	Body Cardio 19h30 / 60 min S1B	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B	Boxe MMA Ado 19h00 / 60 min DB		
	Yoga Vinyasa 19h30 / 60 min S1B	Running Outdoor Studio * 19h30 / 75 min RB	Boxe Anglaise intermédiaire/avancé 19h30 / 60 min DB	Danse Classique 19h00 / 60 min S2B	MMA 19h00 / 60 min DB		
				Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1B	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1B		
					Poitrine Bras Dos 19h30 / 30 min S1B		
20H	MMA 20h30 / 60 min DB	Step débutant 20h15 / 60 min S1B	Stretching 20h30 / 30 min S1B	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min S1B	Step Avancé 20h00 / 60 min S1B		
	Trampoline 20h30 / 60 min S1B						

**S1B** : Salle 1 Bagnolet   **S2B** : Salle 2 Bagnolet   **DB** : Dojo Bagnolet   **RB** : Running Bagnolet   **MCB** : Musculation Cardio Bagnolet

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

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00 / 20h30		17h30 / 19h30	09h00 / 12h00	13h00 / 14h00	10h00 / 12h00	
			18h00 / 22h00			