



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2B			Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2B		
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			
12H	Reformer Studio * 12h30 / 60 min S2B						
13H	Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2B			Yoga Fly Studio* 13h00 / 60 min DB			Reformer Studio * 13h15 / 60 min S2B TRX Studio * 13h30 / 45 min S1B
14H				Reformer Studio * 14h00 / 60 min S2B			Boxing Studio * 14h15 / 60 min S2B
16H	Yoga Fly Studio* 16h45 / 60 min S1B						
17H		Body Training Studio * 17h30 / 45 min S2B			Reformer Studio * 17h00 / 60 min S2B		
18H		Boxing Studio * 18h15 / 60 min S2B			Yoga Fly Studio* 18h00 / 60 min DB		
19H	Reformer Studio * 19h30 / 60 min S2B	Running Outdoor Studio * 19h30 / 75 min RB					

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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