



Pte de Versailles Paris 15^{ème} 01 55 76 10 00

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H30 SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	TRX Studio * 8h45 / 45 min FZV	Reformer Studio * 8h30 / 60 min S1V	RPM 8h00 / 45 min SRV		Boxing Studio * 8h00 / 60 min FZV		
			Poitrine Bras Dos 8h45 / 30 min S2V				
9H	Culture Physique 9h30 / 45 min S2V	Pilates tous Niveaux 9h30 / 60 min S1V	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min S2V		Cross Training Studio * 9h00 / 45 min FZV	Bungee Studio * 9h15 / 60 min SRV	Culture Physique 9h45 / 45 min S2V
		Body Pump 9h45 / 30 min S2V			Pilates Débutant 9h30 / 45 min S1V	Circuit Débutant 9h30 / 60 min MCV	
10H	Stretching 10h15 / 45 min S2V	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2V	Stretching 10h00 / 30 min SRV	Reformer Studio * 10h15 / 60 min S1V	Culture Physique 10h15 / 45 min S2V	RPM Studio * 10h15 / 45 min SRV	Bungee Studio * 10h15 / 60 min SRV
		Reformer Studio * 10h30 / 60 min S1V	Gym Silver Tonic 10h30 / 60 min S2V			Abdos Fessiers 10h15 / 30 min S2V	Body Pump 10h30 / 60 min S2V
		Stretching 10h45 / 45 min S2V				Cross Training 10h30 / 60 min FZV	
						Trampoline 10h45 / 45 min S2V	
11H		Bungee Studio * 11h30 / 60 min SRV	TRX 11h15 / 45 min FZV	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S2V	Stretching 11h00 / 30 min S2V	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min SRV	Boxing Studio * 11h00 / 60 min FZV
		Pilates débutant 11h30 / 60 min S1V	Reformer Studio * 11h30 / 60 min S1V	Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min S1V	Pilates Studio Tous Niveaux * 11h30 / 60 min S1V	Barre au Sol 11h30 / 60 min SRV	RPM 11h30 / 60 min SRV
			Culture Physique 11h30 / 45 min S2V	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2V		Body Combat 11h30 / 60 min S2V	
						Cross Training 11h30 / 60 min FZV	
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SRV	Cross Training 12h15 / 45 min FZV	Cross Training 12h00 / 60 min FZV	Stretching 12h00 / 30 min S2V	TRX 12h15 / 45 min FZV	Culture Physique 12h00 / 30 min S1V	TRX Studio * 12h00 / 60 min FZV
	Barre au Sol 12h00 / 60 min S2V	Reformer Studio * 12h30 / 60 min S1V	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S2V	TRX 12h00 / 45 min FZV	Zumba 12h30 / 45 min SRV	Ergo Training Studio * 12h30 / 60 min FZ2V	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S2V
	Pilates intermédiaire 12h15 / 45 min S1V	Trampoline 12h30 / 45 min S2V	Reformer Studio * 12h30 / 45 min S1V	RPM 12h15 / 60 min SRV		Abdos Fessiers 12h30 / 30 min SRV	
	Cross Training 12h30 / 60 min FZV		RPM 12h45 / 45 min SRV	Circuit Training 12h30 / 45 min S2V		Modern Jazz 12h30 / 75 min S2V	
	Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min SRV			Cross Training 12h45 / 60 min FZV		Stretching 12h30 / 30 min S1V	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
13H	Pilates débutant 13h00 / 45 min S1V	RPM 13h00 / 60 min SRV	Ergo Training Studio * 13h00 / 45 min FZV	Barre au Sol 13h15 / 60 min S2V	Cross Training 13h00 / 45 min FZV	Reformer Studio * 13h00 / 45 min S1V	Cross Training Studio * 13h00 / 60 min FZV
	Boxing Studio * 13h00 / 60 min SRV	TRX 13h00 / 45 min FZV	Reformer Studio * 13h15 / 45 min S1V		Bike 13h15 / 45 min SRV	Bike 13h00 / 60 min SRV	Stretching 13h15 / 30 min S2V
	Danse Classique 13h00 / 60 min S2V	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S2V				TRX 13h00 / 60 min FZV	
				Danse Classique 14h15 / 60 min S2V		Boxe Thaïlandaise 14h30 / 60 min FZV	
14H							
	TRX Studio * 17h15 / 45 min FZV			Cross Training 17h30 / 45 min FZV	Body Pump 17h45 / 45 min S2V		
	Cuisses Abdos Fessiers 17h15 / 45 min S2V						
17H	Cross Training 18h00 / 60 min FZV	Circuit Training 18h15 / 45 min SRV	TRX 18h00 / 45 min FZV	Body Combat 18h15 / 60 min S2V	TRX Studio * 18h15 / 45 min FZV		
	RPM 18h00 / 60 min SRV	Modern Jazz Adultes Débutant 18h30 / 60 min S2V	Yoga Flow 18h00 / 60 min S2V	Culture Physique 18h30 / 45 min SRV	Bike 18h30 / 45 min SRV		
	Step débutant 18h00 / 45 min S2V	Reformer Studio * 18h30 / 60 min S1V	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SRV				
	Culture Physique 18h15 / 45 min S1V	Circuit Féminin 18h30 / 60 min MCV	Boxe Thaïlandaise 18h45 / 60 min FZV				
	Boxe Thaïlandaise 18h45 / 60 min S2V						
18H	Pilates débutant 19h00 / 45 min S1V	Cross Training 19h00 / 60 min FZV	Bike 19h00 / 45 min SRV	Circuit Débutant 19h00 / 60 min MCV	Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min SRV		
	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SRV	Yoga Flow 19h00 / 60 min SRV	Step Intermédiaire 19h00 / 45 min S2V	Trampoline 19h15 / 45 min S2V	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 19h30 / 75 min S2V		
	TRX 19h00 / 45 min FZV	Reformer Studio * 19h30 / 60 min S1V	Pilates intermédiaire 19h00 / 60 min S1V	TRX 19h15 / 45 min FZV	Abdos Fessiers 19h45 / 30 min SRV		
	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SRV		TRX Studio * 19h45 / 45 min FZV				
	Pilates intermédiaire 19h45 / 60 min S1V		Body Zen 19h45 / 45 min SRV				
	Cross Training 19h45 / 60 min FZV		Trampoline 19h45 / 45 min S2V				
19H	RPM Studio * 20h00 / 60 min SRV	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min SRV	Pilates débutant 20h00 / 45 min S1V	Body Pump 20h00 / 60 min S2V			
	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min S2V	Body Attack 20h00 / 60 min S2V	Bungee Studio * 20h30 / 60 min SRV	RPM 20h00 / 60 min SRV			
		Reformer Studio * 20h30 / 60 min S1V	Cross Training 20h30 / 60 min FZV				
		TRX 20h30 / 45 min FZV					
20H							

FZV : Functional Zone Versailles
S2V : Salle 2 Versailles
SRV : Salle RPM Versailles
S1V : Salle 1 Versailles
MCV : Musculation Cardio Versailles
FZ2V : Fonctionnel Zone 2 Versailles

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 12h30	10h00 / 12h00	17h00 / 19h30	09h30 / 12h00	10h00 / 14h00	10h30 / 13h00	09h30 / 11h00
13h30 / 14h00	18h00 / 18h30		18h00 / 19h00	19h00 / 21h00		
17h00 / 21h00	19h30 / 21h30		20h00 / 21h30			