



Raspail Paris 14^{ème} 01 43 21 14 40

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE : 07H00 – 22H30 LUNDI AU VENDREDI : 07H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Body Pump 9h30 / 45 min SR	Pilates Débutant 9h30 / 45 min SR	Yoga 9h00 / 60 min SR	Culture Physique 9h30 / 45 min SR	Barre au Sol 9h00 / 60 min SR	Circuit Training 9h45 / 45 min SR	Body Zen 9h30 / 45 min SR
10H	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SR	Culture Physique 10h15 / 45 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SR	Danse Classique 10h00 / 60 min SR	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SR
	Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SR		Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SR				
11H	Stretching 11h15 / 30 min SR	Pilates Intermédiaire 11h00 / 60 min SR	Stretching 11h15 / 45 min SR	Stretching 11h00 / 45 min SR	Pilates intermédiaire 11h00 / 60 min SR	Stretching 11h00 / 30 min SR	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min SR
						Bike 11h30 / 60 min SRR	Pilates Débutant 11h30 / 60 min SR
						Danse Africaine 11h30 / 60 min SR	
12H	RPM 12h00 / 60 min SRR	RPM 12h15 / 45 min SRR	Body Cardio 12h15 / 45 min SR	Yoga Vinyasa 12h00 / 60 min SR	Stretching 12h00 / 30 min SR	Yoga Vinyasa 12h30 / 60 min SR	Pilates Intermédiaire 12h30 / 60 min SR
	Trampoline 12h15 / 45 min SR	TRX 12h15 / 45 min SR		RPM 12h15 / 45 min SRR	Fitness Ballet 12h30 / 45 min SR		
13H	TRX 13h00 / 45 min SR	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min SR	Culture Physique 13h00 / 45 min SR	TRX 13h00 / 45 min SR	Pilates Intermédiaire 13h15 / 45 min SR	Trampoline 13h30 / 60 min SR	Trampoline 13h30 / 60 min SR
		Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SR					
14H						Boxe Anglaise 14h30 / 60 min SR	Step débutant 14h30 / 60 min SR
17H		Gym Douce 17h15 / 60 min SR			Pilates tous Niveaux 17h15 / 45 min SR		
18H	RPM 18h15 / 60 min SRR	Zumba 18h15 / 60 min SR	Body Attack 18h00 / 60 min SR	Circuit Training 18h15 / 60 min SR	Salsa Cubaine 18h00 / 60 min SR		
	Street Jazz 18h15 / 60 min SR			Bike 18h30 / 60 min SRR	RPM 18h15 / 45 min SRR		
19H	Trampoline 19h15 / 45 min SR	Bike 19h15 / 60 min SRR	Body Pump 19h00 / 60 min SR	TRX 19h15 / 45 min SR	Boxe Thaïlandaise 19h00 / 60 min SR		
		Combat Zone 19h15 / 60 min SR		Bike 19h45 / 45 min SRR	RPM 19h15 / 45 min SRR		
20H	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min SR	Modern Jazz 20h15 / 75 min SR	RPM 20h00 / 60 min SRR	Trampoline 20h00 / 45 min SR	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min SR		
	Body Pump 20h30 / 45 min SR		Danse Africaine 20h30 / 60 min SR	Modern Jazz adulte 20h45 / 75 min SR			

SR : Studio Raspail SRR : Studio RPM Raspail

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	17h00 / 19h15	12h00 / 14h00				
	20h15 / 21h30	20h00 / 21h00				