



Raspail Paris 14^{ème} 01 43 21 14 40

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Pilates Débutant 9h15 / 45 min SR	Stretching 9h15 / 30 min SR	Culture Physique 9h30 / 45 min SR	Barre au Sol 9h00 / 60 min SR		
			Culture Physique 9h45 / 45 min SR				
10H		Culture Physique 10h00 / 45 min SR	Abdos Taille 10h30 / 30 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SR	Danse Classique 10h00 / 60 min SR		Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SR
		Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SR					Pilates intermédiaire 10h45 / 45 min SR
11H			Stretching 11h00 / 45 min SR	Stretching 11h00 / 45 min SR			Abdos Fessiers 11h30 / 30 min SR
12H		Yoga 12h00 / 60 min SR	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SR	Yoga 12h00 / 60 min SR			Pilates débutant 12h00 / 45 min SR
			Body Pump 12h30 / 45 min SR				Pilates Avancé 12h45 / 45 min SR
13H			RPM 13h15 / 45 min SRR			TRX 13h45 / 45 min SR	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SR
14H						Boxe Féminine 14h30 / 60 min SR	Poitrine Bras Dos 14h00 / 30 min SR
							Body Barre 14h30 / 45 min SR
15H							Bike 15h15 / 45 min SRR
16H							Abdos Fessiers 16h00 / 30 min SR
18H		Yoga 18h15 / 60 min SR		Hip Hop 18h00 / 60 min SR			
				Bike 18h30 / 60 min SRR			
19H	Boxe 19h15 / 60 min SR			Trampoline 19h00 / 45 min SR	Boxe 19h00 / 60 min SR		
				TRX 19h45 / 45 min SR			
20H			Danse Africaine 20h30 / 60 min SR	Stretching 20h30 / 30 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
	18h00 / 21h30		09h30 / 14h00	11h30 / 14h30	10h30 / 13h30	11h00 / 13h30
			18h00 / 21h30			