



Raspail Paris 14^{ème} 01 43 21 14 40

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Reformer Studio * 8h00 / 60 min SR		Hatha Yoga Studio * 8h00 / 60 min SR		
9H	Body Pump 9h30 / 45 min SR	Pilates Débutant 9h30 / 45 min SR	Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SR	Culture Physique 9h30 / 45 min SR	Barre au Sol 9h00 / 60 min SR	Culture Physique 9h15 / 45 min SR	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 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	Stretching 10h00 / 30 min SR	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min SR
	Abdos Fessiers 10h45 / 30 min SR		Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SR			Zumba 10h30 / 60 min SR	Combat Zone 10h30 / 60 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	Bike 11h30 / 60 min SRR	Pilates débutant 11h30 / 60 min SR
						Danse Africaine 11h30 / 60 min SR	
12H	RPM 12h00 / 60 min SRR	Bike 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	Swiss Ball 13h00 / 60 min SR	TRX 13h00 / 45 min SR	Pilates Intermédiaire 13h15 / 45 min SR		Trampoline 13h30 / 60 min SR
		Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SR					
14H					Reformer Studio * 14h00 / 60 min SR		Step débutant 14h30 / 60 min SR
15H							Reformer Studio * 15h30 / 60 min SR
16H	Reformer Studio * 16h15 / 60 min SR					Boxing Studio * 16h30 / 75 min SR	Reformer Studio * 16h30 / 60 min SR
17H	Reformer Studio * 17h15 / 60 min SR	Yin Yoga Studio * 17h00 / 60 min SR	Sophrologie Studio * 17h00 / 60 min SR	Sophrologie Studio * 17h00 / 60 min SR	Pilates tous Niveaux 17h15 / 45 min SR		
18H	RPM 18h15 / 60 min SRR	Body Balance 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		
19H	Trampoline 19h15 / 45 min SR	Abdos Fessiers 19h15 / 30 min SR	Body Pump 19h00 / 60 min SR	Bike 19h00 / 60 min SRR	Combat Zone 19h00 / 60 min SR		
		Poitrine Bras Dos 19h45 / 30 min SR		TRX 19h15 / 45 min SR	Bike 19h30 / 45 min SRR		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min SR	Modern Jazz 20h15 / 75 min SR	Danse Africaine 20h00 / 60 min SR	Trampoline 20h00 / 45 min SR	Yoga Vinyasa 20h00 / 60 min SR		
	Body Pump 20h30 / 45 min SR	RPM 20h15 / 60 min SRR	RPM 20h00 / 60 min SRR	Modern Jazz 20h45 / 75 min SR			
21H			Combat Zone 21h00 / 60 min SR				

SR : Salle Raspail SRR : Salle RPM Raspail

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h30 / 21h30	18h30 / 22h00	09h00 / 14h00	10h00 / 15h00	10h00 / 13h00	09h30 / 13h30	12h00 / 13h30
		18h00 / 21h00		17h00 / 19h00		