



Raspail Paris 14^{ème} 01 43 21 14 40

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Reformer Studio * 8h00 / 60 min SR		Hatha Yoga Studio * 8h00 / 60 min SR		
14H					Reformer Studio * 14h00 / 60 min SR		
15H						Body Attack Studio* 15h00 / 60 min SR	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			

SR : Salle 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		