



# République Paris 11<sup>ème</sup> 01 47 00 80 95

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		<b>Yoga Kundalini</b> 8h00 / 60 min S2R	<b>Bike</b> 8h00 / 45 min S1R				
			<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 8h45 / 45 min S1R				
9H	<b>Circuit Omnia</b> 9h15 / 60 min FZR	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h30 / 45 min S1R	<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h30 / 30 min S1R	<b>Circuit Omnia</b> 9h15 / 60 min FZR	<b>Pilates débutant</b> 9h00 / 60 min S2R	<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min S1R	
	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h30 / 45 min S1R			<b>Pilates débutant</b> 9h30 / 60 min S2R			
10H	<b>Culture Physique</b> 10h15 / 45 min S1R	<b>Culture Physique</b> 10h15 / 45 min S1R	<b>Stretching</b> 10h00 / 30 min S1R	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min S1R	<b>Barre au Sol</b> 10h00 / 60 min S2R	<b>Abdos Fessiers</b> 10h00 / 30 min S2R	<b>Gym Douce</b> 10h00 / 45 min S1R
			<b>TRX</b> 10h30 / 45 min S1R	<b>Pilates intermédiaire</b> 10h30 / 60 min S2R	<b>TRX</b> 10h45 / 45 min S1R	<b>Body Pump</b> 10h15 / 60 min S1R	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 10h45 / 45 min S1R
11H	<b>Stretching</b> 11h00 / 30 min S1R	<b>Stretching</b> 11h00 / 45 min S1R		<b>TRX</b> 11h15 / 45 min S1R	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h30 / 30 min S1R	<b>Pilates intermédiaire</b> 11h15 / 60 min S2R	<b>Poitrine Bras Dos</b> 11h30 / 30 min S1R
						<b>Body Combat</b> 11h15 / 60 min S1R	
12H	<b>Circuit Omnia</b> 12h00 / 60 min FZR	<b>Yoga Vinyasa</b> 12h00 / 60 min S2R	<b>Pilates débutant</b> 12h00 / 60 min S2R	<b>Body Pump</b> 12h00 / 60 min S1R	<b>Culture Physique</b> 12h00 / 45 min S1R	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h15 / 45 min S2R	<b>Hatha Yoga</b> 12h00 / 60 min S1R
	<b>RPM</b> 12h00 / 45 min S1R	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 45 min S1R	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1R	<b>Hatha Yoga</b> 12h00 / 60 min S2R	<b>TRX</b> 12h45 / 45 min S1R	<b>RPM</b> 12h15 / 60 min S1R	
	<b>Yoga Kundalini</b> 12h00 / 60 min S2R		<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h30 / 30 min S1R				
	<b>Body Pump</b> 12h45 / 45 min S1R						
13H		<b>Pilates intermédiaire</b> 13h00 / 60 min S2R	<b>Pilates intermédiaire</b> 13h00 / 60 min S2R	<b>RPM</b> 13h00 / 60 min S1R		<b>Cross Training</b> 13h00 / 60 min FZR	<b>Circuit Training</b> 13h00 / 45 min S1R
		<b>RPM</b> 13h00 / 60 min S1R	<b>Body Pump</b> 13h00 / 60 min S1R	<b>Yin Yoga</b> 13h00 / 60 min S2R		<b>Total Body Conditioning</b> 13h15 / 45 min S1R	<b>Stretching</b> 13h45 / 30 min S1R
			<b>Cross Training</b> 13h00 / 60 min FZR				
14H		<b>Pilates Débutant</b> 14h00 / 60 min S1R				<b>Yoga Vinyasa</b> 14h15 / 90 min S1R	<b>TRX</b> 14h15 / 45 min S1R
15H						<b>Abdos Fessiers</b> 15h45 / 30 min S1R	<b>Poitrine Bras Dos</b> 15h00 / 30 min S1R
							<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 15h30 / 45 min S1R

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16H						Poitrine Bras Dos 16h15 / 30 min S1R	RPM 16h15 / 60 min S1R
						Stretching 16h45 / 30 min S1R	
17H	Pilates débutant 17h15 / 45 min S1R	TRX 17h15 / 45 min S1R		Cuisses Abdos Fessiers 17h30 / 45 min S1R	Total Body Conditioning 17h30 / 60 min S1R		Stretching 17h15 / 30 min S1R
		Danse Orientale 17h30 / 60 min S2R					
18H	Body Balance 18h00 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1R	Street Jazz 18h00 / 60 min S1R	Pilates intermédiaire 18h00 / 45 min S2R	Bachata Débutant 18h30 / 60 min S2R		
	Total Body Conditioning 18h00 / 45 min S1R	Circuit Omnia 18h30 / 60 min FZR	Culture Physique 18h30 / 45 min S2R	Total Body Conditioning 18h15 / 45 min S1R	Body Pump 18h30 / 60 min S1R		
	Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S1R	Culture Physique 18h30 / 45 min S1R		Pilates débutant 18h45 / 45 min S2R			
		Hatha Yoga 18h30 / 90 min S2R					
19H	Culture Physique 19h00 / 45 min S2R	Cuisses Abdos Fessiers 19h15 / 45 min S1R	Cross Training 19h00 / 60 min FZR	Hit Fit 19h00 / 30 min S1R	RPM 19h30 / 60 min S1R		
	Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min S1R	Circuit Omnia 19h30 / 60 min FZR	RPM 19h15 / 45 min S1R	Qi Gong 19h30 / 45 min S2R	Salsa Portoricaine Débutant 19h30 / 60 min S2R		
	Cuisses Abdos Fessiers 19h45 / 45 min S2R		Yoga Vinyasa 19h15 / 60 min S2R	Zumba 19h30 / 60 min S1R			
	RPM 19h45 / 60 min S1R						
20H	Danse Africaine 20h45 / 60 min S1R		Body Combat 20h00 / 60 min S1R	Hip Hop 20h30 / 60 min S1R	Fit Jazz 20h30 / 90 min S1R		
				Stretching 20h30 / 30 min S2R	Salsa Portoricaine Intermédiaire 20h30 / 60 min S2R		

FZR : Functional Zone République S1R : Studio 1 République S2R : Studio 2 République

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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