



République Paris 11^{ème}

01 47 00 80 95

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Bike 8h00 / 45 min S1R	Body Zen 8h30 / 60 min S1R			
			Cuisses Abdos Fessiers 8h45 / 45 min S1R				
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1R	Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2R	Pilates débutant 9h30 / 60 min S2R	Pilates Débutant 9h00 / 60 min S2R	Culture Physique 9h30 / 45 min S1R	Pilates Studio * 9h15 / 60 min S1R
			Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1R	Body Sculpt 9h30 / 45 min S1R	Cycling Studio * 9h45 / 60 min S1R		
10H	Reformer Studio * 10h00 / 60 min S2R	Culture Physique 10h15 / 45 min S1R	Stretching 10h00 / 30 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1R	Barre au Sol 10h00 / 60 min S2R	Pilates Studio débutant * 10h00 / 60 min S2R	Gym Douce 10h15 / 45 min S1R
	Culture Physique 10h15 / 45 min S1R		Reformer Studio * 10h30 / 60 min S2R	Pilates intermédiaire 10h30 / 60 min S2R	TRX 10h45 / 45 min S1R	Body Pump 10h15 / 60 min S1R	
			TRX 10h30 / 45 min S1R				
11H	Reformer Studio * 11h00 / 60 min S2R	Barre au sol Studio * 11h00 / 60 min S2R		Circuit Omnia 11h00 / 60 min FZR	Pilates Studio intermédiaire * 11h00 / 60 min S2R	Pilates Studio intermédiaire * 11h00 / 60 min S2R	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1R
	Stretching 11h00 / 30 min S1R	Stretching 11h00 / 45 min S1R		TRX 11h15 / 45 min S1R	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min S1R	RPM 11h15 / 60 min S1R	Poitrine Bras Dos 11h45 / 30 min S1R
12H	RPM 12h00 / 45 min S1R	Yoga Vinyasa 12h00 / 60 min S2R	Pilates débutant 12h00 / 60 min S2R	Body Pump 12h00 / 60 min S1R	Culture Physique 12h00 / 45 min S1R	Reformer Studio * 12h00 / 60 min S2R	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1R
	Yoga Kundalini 12h00 / 60 min S2R	Circuit Training 12h15 / 45 min S1R	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1R	Hatha Yoga 12h00 / 60 min S2R	TRX 12h45 / 45 min S1R	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min S1R	Hatha Yoga 12h45 / 60 min S1R
	Body Pump 12h45 / 45 min S1R		Cross Training 12h00 / 60 min FZR				
			Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1R				
13H	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S2R	RPM 13h00 / 60 min S1R	Omnia Move 13h00 / 60 min FZR	RPM 13h00 / 60 min S1R		Reformer Studio * 13h00 / 60 min S2R	Yoga Vinyasa 13h45 / 45 min S1R
	TRX 13h45 / 45 min S1R		Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min S2R	Yin Yoga 13h00 / 60 min S2R		Cross Training 13h00 / 45 min S1R	
			Body Pump 13h00 / 60 min S1R			TRX 13h45 / 45 min S1R	
14H		Pilates Débutant 14h00 / 60 min S1R			Vinyasa Yoga Studio * 14h00 / 60 min S1R	Yoga Vinyasa 14h30 / 60 min S1R	Body Balance 14h30 / 60 min S1R
15H		Pilates Intermédiaire 15h00 / 60 min S1R			Pilates tous Niveaux 15h00 / 60 min S1R	Pilates Studio débutant * 15h30 / 60 min S1R	Body Pump 15h30 / 60 min S1R
16H		Vinyasa Yoga Studio * 16h00 / 60 min S1R				Pilates Studio intermédiaire * 16h30 / 60 min S1R	RPM 16h30 / 60 min S1R

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

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 13h00	11h00 / 15h00	11h00 / 14h00	12h00 / 14h00	18h00 / 21h00	10h00 / 13h00	
18h00 / 19h30	18h00 / 21h00	18h00 / 20h00	15h00 / 19h30		14h00 / 17h30	
20h30 / 21h30						