



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
9H			Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2R		Cycling Studio * 9h45 / 60 min S1R		Pilates Studio * 9h15 / 60 min S1R
10H	Reformer Studio * 10h00 / 60 min S2R		Reformer Studio * 10h30 / 60 min S2R			Pilates Studio débutant * 10h00 / 60 min S2R	
11H	Reformer Studio * 11h00 / 60 min S2R	Barre au sol Studio * 11h00 / 60 min S2R			Pilates Studio intermédiaire * 11h00 / 60 min S2R	Pilates Studio intermédiaire * 11h00 / 60 min S2R	
12H						Reformer Studio * 12h00 / 60 min S2R	
13H						Reformer Studio * 13h00 / 60 min S2R	
14H				Vinyasa Yoga Studio * 14h00 / 60 min S1R			
15H						Pilates Studio débutant * 15h30 / 60 min S1R	
16H		Vinyasa Yoga Studio * 16h00 / 60 min S1R				Pilates Studio intermédiaire * 16h30 / 60 min S1R	
19H	Yin Yoga Studio * 19h45 / 60 min S2R						

S2R : Salle 2 République S1R : Salle 1 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		18h00 / 21h00	10h00 / 13h00	
18h00 / 19h30	18h00 / 21h00	18h00 / 20h00			14h00 / 17h30	
20h30 / 21h30						