



# Saint-Lazare Paris 9<sup>ème</sup> 01 48 74 13 29

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	<b>TRX</b> 8h15 / 45 min S2SL						
9H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h00 / 45 min S1SL					<b>Circuit Training</b> 9h45 / 45 min S1SL	
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h45 / 30 min S1SL						
10H	<b>Culture Physique</b> 10h15 / 45 min S1SL		<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min S1SL	<b>Culture Physique</b> 10h30 / 45 min S1SL	<b>Yoga Kundalini</b> 10h30 / 60 min S1SL	<b>Abdos Fessiers</b> 10h30 / 30 min S1SL	
			<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h45 / 30 min S1SL		<b>Body Sculpt</b> 10h45 / 45 min S2SL	<b>Yoga Kundalini</b> 10h30 / 60 min S2SL	
11H	<b>Hatha Yoga</b> 11h00 / 60 min S1SL		<b>Pilates débutant</b> 11h30 / 45 min S2SL	<b>Body Zen</b> 11h15 / 45 min S1SL	<b>TRX</b> 11h30 / 45 min S2SL	<b>Body Cardio</b> 11h00 / 45 min S1SL	
						<b>TRX</b> 11h45 / 45 min S2SL	
							<b>Zumba</b> 11h45 / 45 min S1SL
12H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h00 / 45 min S1SL	<b>Pilates Débutant</b> 12h00 / 45 min S2SL	<b>Abdos Fessiers</b> 12h00 / 30 min S1SL	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 45 min S1SL	<b>Hit Fit</b> 12h15 / 30 min S1SL	<b>Lia débutant</b> 12h30 / 45 min S2SL	
	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h15 / 60 min S2SL	<b>Culture Physique</b> 12h15 / 45 min S1SL	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h15 / 60 min S2SL	<b>TRX</b> 12h15 / 45 min S2SL	<b>Pilates Débutant</b> 12h15 / 45 min S2SL	<b>Stretching</b> 12h30 / 30 min S1SL	
	<b>Body Pump</b> 12h45 / 60 min S1SL	<b>Pilates Intermédiaire</b> 12h45 / 60 min S2SL	<b>Body Cardio</b> 12h30 / 45 min S1SL		<b>Body Attack</b> 12h45 / 60 min S1SL		
13H	<b>Pilates débutant</b> 13h15 / 45 min S2SL	<b>Body Combat</b> 13h00 / 45 min S1SL	<b>Body Zen</b> 13h15 / 45 min S1SL	<b>Stretching</b> 13h00 / 30 min S2SL	<b>Pilates intermédiaire</b> 13h00 / 45 min S2SL	<b>Lia intermédiaire</b> 13h15 / 45 min S2SL	
			<b>TRX</b> 13h15 / 45 min S2SL	<b>Zumba</b> 13h00 / 45 min S1SL			
14H			<b>Poitrine Bras Dos</b> 14h00 / 30 min S1SL			<b>Salsa Portoricaine Débutant</b> 14h00 / 60 min S1SL	
			<b>Abdos Fessiers</b> 14h30 / 30 min S1SL				
15H			<b>Danse Orientale</b> 15h30 / 60 min S1SL			<b>Salsa Portoricaine Intermédiaire</b> 15h00 / 60 min S1SL	
17H	<b>Abdos Fessiers</b> 17h00 / 30 min S1SL	<b>Pilates Intermédiaire</b> 17h45 / 60 min S2SL	<b>Hatha Yoga</b> 17h30 / 60 min S1SL	<b>Body Sculpt</b> 17h30 / 45 min S1SL	<b>Pilates débutant</b> 17h15 / 45 min S2SL		
	<b>Poitrine Bras Dos</b> 17h30 / 30 min S1SL				<b>Barre au Sol</b> 17h45 / 60 min S1SL		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	<b>Body Pump</b> 18h00 / 60 min S1SL	<b>Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min S1SL	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h30 / 45 min S1SL	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h00 / 30 min S2SL	<b>TRX</b> 18h00 / 45 min S2SL		
	<b>TRX</b> 18h00 / 45 min S2SL	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h30 / 30 min S1SL	<b>Tae Kwon Do</b> 18h30 / 60 min S2SL	<b>Body Pump</b> 18h15 / 60 min S1SL	<b>Tae Kwon Do</b> 18h45 / 60 min S2SL		
	<b>Culture Physique</b> 18h45 / 45 min S2SL	<b>TRX</b> 18h45 / 45 min S2SL		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 18h30 / 45 min S2SL	<b>Total Body Conditioning</b> 18h45 / 45 min S1SL		
19H	<b>Circuit Training</b> 19h00 / 45 min S1SL	<b>Body Combat</b> 19h00 / 60 min S1SL	<b>Body Cardio</b> 19h15 / 45 min S1SL	<b>Stretching</b> 19h15 / 30 min S1SL	<b>Abdos Fessiers</b> 19h30 / 30 min S1SL		
	<b>TRX</b> 19h30 / 45 min S2SL	<b>Pilates débutant</b> 19h30 / 45 min S2SL	<b>Salsa Cubaine</b> 19h30 / 60 min S2SL	<b>TRX</b> 19h15 / 45 min S2SL			
	<b>Barre au Sol</b> 19h45 / 60 min S1SL			<b>Fit Jazz</b> 19h45 / 90 min S1SL			
20H	<b>Danse Orientale Débutant</b> 20h15 / 60 min S2SL	<b>Body Pump</b> 20h00 / 45 min S1SL	<b>Zumba</b> 20h00 / 45 min S1SL	<b>Yoga Vinyasa</b> 20h00 / 60 min S2SL			
		<b>Pilates avancé</b> 20h15 / 60 min S2SL	<b>Kizomba</b> 20h30 / 75 min S2SL				
			<b>Stretching</b> 20h45 / 30 min S1SL				

**S2SL** : Studio 2 St Lazare    **S1SL** : Studio 1 St Lazare

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

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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