



Saint-Lazare Paris 9^{ème} 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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h00 / 60 min S1SL					
9H		TRX Studio * 9h00 / 45 min S2SL					
		Body Training Studio * 9h45 / 45 min S1SL					
11H			Pilates Studio débutant * 11h30 / 45 min S2SL		TRX Studio * 11h30 / 45 min S2SL		
12H			Pilates Studio intermédiaire * 12h15 / 60 min S2SL	Boxing Studio * 12h45 / 60 min S2SL			
13H					TRX Studio * 13h45 / 45 min S2SL		
14H		Reformer Studio * 14h00 / 60 min S1SL			Reformer Studio * 14h30 / 60 min S1SL	Kundalini Yoga Studio * 14h30 / 60 min S2SL	
16H		Reformer Studio * 16h45 / 60 min S1SL					
19H	TRX Studio * 19h45 / 45 min S2SL				Reformer Studio * 19h30 / 60 min S1SL		
20H	Reformer Studio * 20h45 / 60 min S1SL				Reformer Studio * 20h30 / 60 min S1SL		

S2SL : Salle 2 St Lazare S1SL : Salle 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
18h00 / 21h00	12h00 / 14h00	09h00 / 11h00		17h30 / 20h30		
		12h00 / 14h00				