



Saint-Jacques Paris 14^{ème} 01 45 65 00 20

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates débutant 9h00 / 45 min SSJ	Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SSJ	Body Zen 9h00 / 60 min SSJ	Swiss Ball 9h00 / 60 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SSJ	Yoga Vinyasa 9h15 / 60 min SSJ	
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SSJ				Stretching 9h45 / 45 min SSJ		
10H	Pilates Intermédiaire 10h15 / 60 min SSJ	Body Sculpt 10h00 / 45 min SSJ	Culture Physique 10h00 / 45 min SSJ	Stretching 10h00 / 45 min SSJ		Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SSJ	Bike 10h00 / 45 min SSJ
		Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SSJ	Stretching 10h45 / 30 min SSJ			Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SSJ
11H						Boot Camp 11h15 / 60 min SSJ	Body Cardio 11h30 / 60 min SSJ
12H	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SSJ	Barre au Sol 12h15 / 60 min SSJ	Bike 12h15 / 45 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SSJ	Cross Training 12h15 / 45 min SSJ	Combat Zone 12h15 / 60 min SSJ	Stretching 12h30 / 30 min SSJ
13H	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min SSJ	Fitness Ballet 13h15 / 45 min SSJ	Culture Physique 13h00 / 45 min SSJ	Circuit Training 13h00 / 60 min SSJ	Culture Physique 13h00 / 45 min SSJ		Barre au Sol 13h00 / 60 min SSJ
	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SSJ						
14H							Danse Classique 14h00 / 60 min SSJ
15H							Danse sur Talons 15h00 / 60 min SSJ
17H		Pilates tous Niveaux 17h30 / 45 min SSJ		Pilates débutant 17h30 / 45 min SSJ			
18H	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SSJ	Culture Physique 18h15 / 45 min SSJ	Bike 18h00 / 60 min SSJ	Total Body Conditioning 18h15 / 45 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SSJ		
	Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min SSJ				Step débutant 18h45 / 45 min SSJ		
19H	Cross Training 19h15 / 45 min SSJ	Zumba 19h00 / 60 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min SSJ	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SSJ	Step Intermédiaire 19h30 / 60 min SSJ		
			Poitrine Bras Dos 19h45 / 30 min SSJ	Pilates intermédiaire 19h30 / 60 min SSJ			
20H	Stretching 20h00 / 30 min SSJ	MMA Débutant 20h00 / 60 min SSJ	Circuit Training 20h15 / 45 min SSJ	Hatha Yoga 20h30 / 60 min SSJ	Boot Camp 20h30 / 60 min SSJ		
	Danse Orientale Adultes 20h30 / 60 min SSJ						
21H		MMA Intermédiaire 21h00 / 60 min SSJ					

SSJ : Studio St Jacques

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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