



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		Yoga 9h00 / 60 min SSJ	Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min SSJ	Culture Physique 9h00 / 45 min SSJ Stretching 9h45 / 30 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SSJ Stretching 9h45 / 45 min SSJ		
10H			Pilates débutant 10h45 / 45 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SSJ		Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SSJ Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SSJ	Bike 10h00 / 45 min SSJ Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SSJ
11H						Bike 11h15 / 60 min SSJ	Body Cardio 11h30 / 60 min SSJ
12H		Circuit Training 12h15 / 45 min SSJ	Zumba 12h15 / 45 min SSJ	Bike 12h15 / 45 min SSJ	Yoga 12h15 / 60 min SSJ	Culture Physique 12h15 / 45 min SSJ	Stretching 12h30 / 30 min SSJ
13H		Barre au Sol 13h00 / 60 min SSJ	Culture Physique 13h00 / 45 min SSJ	Body Barre 13h00 / 60 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min SSJ		
14H		Fitness Ballet 14h00 / 45 min SSJ					
15H						Boxe 15h00 / 60 min SSJ	
17H				Pilates débutant 17h30 / 45 min SSJ			
18H			Bike 18h00 / 60 min SSJ	Total Body Conditioning 18h15 / 45 min SSJ	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min SSJ Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SSJ		
19H			Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min SSJ Body Zen 19h45 / 60 min SSJ	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SSJ Pilates intermédiaire 19h30 / 60 min SSJ	Zumba 19h00 / 60 min SSJ		
20H		Boxe 20h00 / 60 min SSJ		Yoga 20h30 / 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
	18h00 / 19h15	10h30 / 14h00	18h30 / 22h00	19h00 / 21h00		
	20h00 / 21h30	18h00 / 21h15				