



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	Pilates Débutant 9h00 / 45 min SSJ	Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SSJ	Culture Physique 9h00 / 45 min SSJ		Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SSJ	Hatha Yoga 9h15 / 60 min SSJ	
	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min SSJ		Stretching 9h45 / 45 min SSJ		Stretching 9h45 / 45 min SSJ		
10H	Pilates Intermédiaire 10h15 / 60 min SSJ	Body Sculpt 10h00 / 45 min SSJ	Pilates Débutant 10h30 / 45 min SSJ		Reformer Studio * 10h30 / 45 min SSJ	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SSJ	Bike 10h00 / 45 min SSJ
		Pilates Intermédiaire 10h45 / 60 min SSJ				Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min SSJ	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SSJ
11H	Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ		Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ		Reformer Studio * 11h15 / 60 min SSJ	Boot Camp 11h15 / 60 min SSJ	Body Cardio 11h30 / 60 min SSJ
12H	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SSJ	Barre au Sol 12h00 / 60 min SSJ	Bike 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	Modern Jazz 13h00 / 60 min SSJ	Culture Physique 13h00 / 45 min SSJ		Culture Physique 13h00 / 45 min SSJ	RPM 13h15 / 45 min SSJ	Dancehall 13h00 / 60 min SSJ
	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min SSJ						
14H						Barre au Sol 14h00 / 60 min SSJ	Capoeira 14h00 / 60 min SSJ
15H						Danse Classique 15h00 / 60 min SSJ	
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SSJ		Abdos Fessiers 17h30 / 30 min SSJ				
18H	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SSJ	Body Barre 18h15 / 60 min SSJ	Body Attack 18h00 / 45 min SSJ		Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SSJ		
	Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min SSJ		Danse Classique 18h45 / 60 min SSJ		Step débutant 18h45 / 45 min SSJ		
19H	Cross Training 19h15 / 45 min SSJ	Zumba 19h15 / 60 min SSJ	Fitness Ballet 19h45 / 45 min SSJ		Reformer Studio * 19h30 / 60 min SSJ		
20H	Danse Orientale 20h00 / 60 min SSJ	Combat Zone 20h15 / 60 min SSJ	Cross Training 20h30 / 60 min SSJ				

SSJ : Salle St Jacques

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 / 14h30		09h00 / 12h00		12h00 / 14h00	11h45 / 13h00	09h30 / 13h30
20h00 / 21h30		18h00 / 20h30				