

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 10h	9h - 9h30	9h - 10h	9h - 10h	9h30 - 10h30	9h30 - 10h	9h30 - 10h
	Body Sculpt	Culture Physique	Stretching	Pilates (Débutant)	Body Zen	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers
	10h30 - 11h30	9h30 - 10h	10h - 10h30	10h - 10h30	10h30 - 11h	10h - 10h30	10h - 11h
	Yoga	Stretching	Cuisses Fessiers	Abdos	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	Body Zen
		10h - 11h	10h30 - 11h	10h30 - 11h30	11h - 11h30	10h30 - 11h	11h - 12h
		Body Sculpt	Abdos Taille	Yoga	Abdos Fessiers	Stretching	Body Sculpt
	12h15 - 12h45					11h - 12h	
	Cuisses Fessiers					Body Barre	
	12h45 - 13h15	12h30 - 13h30	12h15 - 13h15	12h15 - 13h15	12h15 - 13h15	12h - 13h	
	Abdos Taille	Zumba	Pilates (Débutant)	Pilates (Débutant)	Pilates (Intermédiaire)	Body Zen	
N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH							
14h30 - 15h15	15h - 16h			15h - 15h30		14h - 15h	15h30 - 16h15
Culture Physique	Culture Physique			Abdos Fessiers		Pilates (Débutant)	Step (Niveau 1)
15h15 - 15h45				15h30 - 16h		15h - 16h	16h15 - 16h45
Stretching				Poitrine Bras Dos		Pilates (Intermédiaire)	Abdos Fessiers
		17h30 - 18h30	17h30 - 18h30			16h - 17h	16h45 - 17h15
		Culture Physique	Pilates (Débutant)			Zumba	Poitrine Bras Dos
18h15 - 19h15	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	17h - 18h	
Body Barre	Zumba	Yoga	Pilates (Intermédiaire)	Body Barre	Body Fight		
19h15 - 20h15	19h30 - 20h15	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30			18h - 18h30	
Body Sculpt	Body Barre	Body Barre	Body Fight			Stretching	
20h30 - 21h30	20h15 - 21h15	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30				
Boxe Thaï	Body Zen	Boxe Thaï	Zumba				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM	9h15 - 10h15			10h30 - 11h15			
	Stretching			Culture Physique			
	10h15 - 11h15	10h - 11h		11h15 - 12h15	10h - 11h	10h45 - 12h	
	Pilates (Débutant)	Pilates (Débutant)		Pilates (Intermédiaire)	Pilates (Débutant)	Krav Maga	
	11h15 - 12h15	12h15 - 12h45	12h15 - 13h15	12h30 - 13h30		12h - 13h	12h - 13h
	Pilates (Intermédiaire)	Cuisses Taille	Body Fight	Bike		Bike	Bike
	12h15 - 13h15	12h45 - 13h15					
	Bike	Abdos Fessiers					
	13h15 - 13h45			18h30 - 19h			
	Stretching			Poitrine Bras Dos			
18h15 - 18h45	18h45 - 19h30	18h30 - 19h30	19h - 19h30	18h45 - 19h45			
Step (Initiation)	Body Sculpt	Bike	Abdos Fessiers	Yoga			
18h45 - 19h30	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	19h45 - 20h45			
Step (Niveau 1)	Bike	Step (Niveau 1)	Body Zen	Bike			
19h30 - 20h15	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30	20h30 - 21h				
Bike	Bike	Body Zen	Abdos Fessiers				
20h15 - 21h15			21h - 21h30				
Body Zen			Stretching				

Pilates :
Débutant ou Intermédiaire.
Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 12h30 14h30 à 15h45 17h30 à 21h	11h à 12h15 13h15 à 15h	11h à 12h15 13h15 à 14h 17h30 à 21h30	11h30 à 14h15 17h30 à 21h30	9h à 10h 11h à 12h15		

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

FITNESS

ZUMBA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	12h30 à 13h30 18h30 à 19h30		20h30 à 21h30		16h à 17h	

YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30 à 11h30		18h30 à 19h30	10h30 à 11h30	18h45 à 19h45		

PILATES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Montmartre	10h15 à 11h15 11h15 à 12h15	10h à 11h	12h15 à 13h15	9h à 10h 11h15 à 12h15 12h15 à 13h15 17h30 à 18h30 18h30 à 19h30	10h à 11h 12h15 à 13h15	13h à 14h 14h à 15h 15h à 16h
Batignolles	15h30 à 16h15 16h15 à 17h		10h15 à 11h 11h à 11h45	11h à 12h 13h à 14h		17h15 à 18h 18h à 19h
Ornano	11h à 12h 12h à 13h	18h45 à 19h30 19h30 à 20h15		9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 12h à 12h45		10h30 à 11h15 11h15 à 12h
St Lazare	12h15 à 13h 13h à 14h	12h à 13h 13h à 13h45 18h30 à 19h30 19h30 à 20h15 20h15 à 21h15	11h15 à 12h15 12h15 à 13h15	9h45 à 10h45 19h45 à 20h45	12h15 à 13h 17h30 à 18h15	

ARTS MARTIAUX

KRAV-MAGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Montmartre						10h45 à 12h
Batignolles			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Bolivar		18h15 à 19h30			18h à 19h15	
Brune		20h45 à 21h45		19h30 à 20h45		
Châtillon			19h45 à 21h	19h30 à 20h45		
Maillot	18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15
Pte De Bagn.	18h45 à 20h			19h à 20h30		
Pte De Vers.		19h à 20h15				13h15 à 14h30
République	20h45 à 22h		21h à 22h			

Boxe

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Montmartre	20h30 à 21h30		20h30 à 21h30			
Lecourbe		18h à 19h			20h45 à 21h45	
Maillot		19h30 à 21h 20h à 21h15		19h à 20h30 19h30 à 21h		
Pte De Bagn.		19h15 à 20h30				10h30 à 11h30 11h45 à 13h
Pte De Vers.	20h à 21h	12h30 à 13h30	19h à 20h 20h à 21h	12h30 à 13h30		14h30 à 15h45