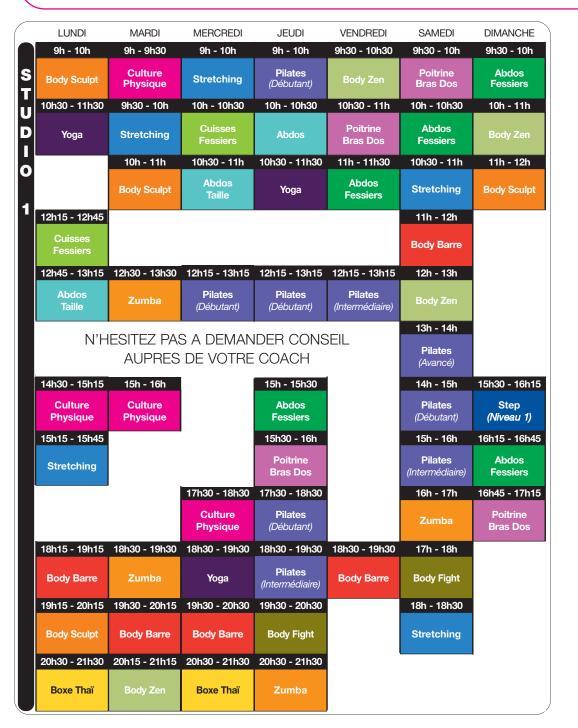
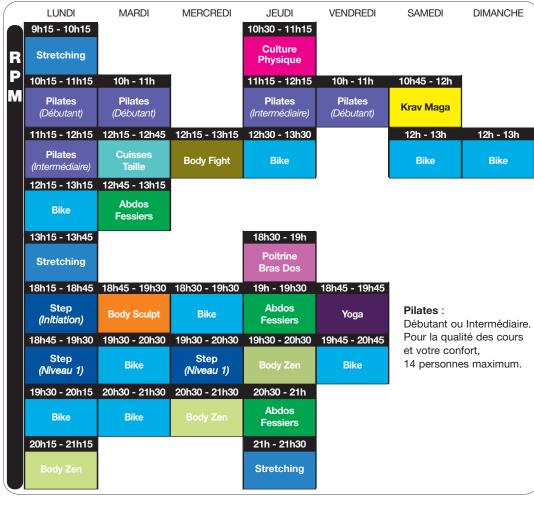
## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS





#### **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

# ARTS MARTIAUX

### **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	

## **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