

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h15 - 10h Culture Physique	9h30 - 10h15 Culture Physique	9h - 10h30 Yoga	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)	9h30 - 10h15 Culture Physique	
	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h15 - 11h Body Balance	10h30 - 11h30 RPM	10h30 - 11h30 Yoga	10h30 - 11h Abdos Taille	10h15 - 11h15 Body Pump	10h - 11h Body Pump
	10h30 - 11h Stretching	11h - 11h45 TRX (Nombre limité)	11h30 - 12h Abdos Fessiers	11h30 - 12h Abdos Fessiers	11h - 11h45 Culture Physique	11h15 - 12h15 Body Combat	11h - 11h30 Abdos Fessiers
		11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	12h - 12h45 Body Pump	11h45 - 12h30 TRX (Nombre limité)	12h15 - 13h15 RPM	11h30 - 12h Poitrine Bras Dos
	12h - 12h45 RPM	12h15 - 13h15 Body Balance	12h30 - 13h30 Body Pump	12h45 - 13h45 Body Balance	12h30 - 13h30 Body Balance	13h15 - 14h15 Total Body Conditionning	12h - 12h45 RPM
	12h45 - 13h45 Body Pump	13h15 - 14h TRX (Nombre limité)				14h15 - 15h15 Zumba	12h45 - 13h15 Stretching
						15h15 - 16h TRX (Nombre limité)	
	18h - 18h45 Circuit Training	17h15 - 18h TRX (Nombre limité)	18h - 19h RPM		17h30 - 18h30 Total Body Conditionning	16h - 16h45 Cuisses Abdos Fessiers	14h30 - 15h15 Culture Physique
	18h45 - 19h45 Body Pump	18h - 18h30 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Pump	17h45 - 18h15 Abdos Fessiers	18h30 - 19h30 Body Pump	16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos	15h15 - 16h15 Zumba
	19h45 - 20h45 RPM	18h30 - 19h Total Body Conditionning	20h - 21h Body Combat	18h15 - 19h15 Body Balance	19h30 - 20h30 RPM		16h15 - 16h45 Abdos Fessiers
	19h - 20h Body Attack		19h15 - 20h15 Zumba			16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos	
	20h - 20h45 RPM		20h15 - 21h Body Attack			17h15 - 17h45 Stretching	
	20h45 - 21h45 Zumba		21h - 21h30 Hit Fit				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		9h30 - 10h Abdos Fessiers			10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	9h15 - 10h Pilates Mat* (Débutant)
	10h30 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)		10h - 10h30 Poitrine Bras Dos			11h15 - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)	10h - 11h Body Balance
						12h15 - 13h Culture Physique	11h - 12h Yoga
	12h - 12h30 Abdos Fessiers	11h - 11h45 Stretching	12h - 13h Pilates Mat* (Débutant)				
	12h30 - 13h Poitrine Bras Dos	11h45 - 12h30 Culture Physique	13h - 14h Pilates Mat* (Intermédiaire)			13h30 - 14h30 Yoga (N.1)	
	13h - 14h Body Balance					14h30 - 15h30 Yoga (N.2)	
		18h30 - 19h15 Culture Physique			18h - 18h45 Total Body Conditionning		
	18h - 19h Body Balance	19h15 - 20h Cuisses Abdos Fessiers	19h15 - 20h Culture Physique	18h45 - 19h15 Culture Physique			
	19h - 19h45 Culture Physique	20h - 20h30 Stretching	20h - 21h Pilates Mat* (Débutant)	19h15 - 19h45 Abdos Fessiers			
	19h45 - 20h30 Cuisses Abdos Fessiers		21h - 22h Pilates Mat* (Intermédiaire)	19h45 - 20h15 Poitrine Bras Dos			
			20h15 - 20h45 Stretching				

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 14h	10h à 14h	18h à 22h	10h à 14h	10h à 14h		

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

FITNESS

HIP HOP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h à 19h			

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h30 à 13h30			17h15 à 18h15	

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h30 à 18h30				

BACHATA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				18h15 à 19h15	

SALSA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			<i>Débutant</i> <i>Intermédiaire</i>	19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	

DANSE A 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 à 21h30					

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h à 19h 19h à 20h			

CIRCUIT OMNIA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h à 12h		17h à 18h	19h15 à 20h		

ARTS MARTIAUX

FULL CONTACT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
République			16h à 17h15			
Bolivar	12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 18h à 19h15 19h15 à 20h30			12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 20h30 à 21h45		
Maillot		12h30 à 13h30 15h30 à 17h 18h à 19h15	12h30 à 13h30	18h à 19h30	12h30 à 13h30 15h30 à 17h	

KRAV-MAGA

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

TAI CHI CHUAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
République				16h45 à 17h45			
Bastille		16h à 17h					
Cherche M.			10h30 à 11h30				