

PORTE DE PANTIN à partir du 02 Mars 2018

Horaires d'ouverture : Lundi au Vendredi 9h à 22h / Samedi 9h30 à 19h / Dimanche 9h30 à 18h

PLANNING NON CONTRACTUEL MODIFIABLE A TOUT MOMENT

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

S T U D I O	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 - 10h15	10h15 - 11h15				9h30 - 10h30	10h - 11h
	Culture Physique	Body Zen	Pilates : Débutant ou Intermédiaire. Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.			Pilates (Débutant)	Stretching Postural
	10h15 - 11h15	11h15 - 12h15				10h30 - 11h15	11h - 11h30
	Gym Douce	PLATEAU BootCamp				Pilates (Intermédiaire)	Abdos Fessiers
	12h - 12h30	12h15 - 13h15	12h - 12h45	12h15 - 13h15	12h15 - 12h45	11h15 - 12h	11h30 - 12h
	Abdos Fessiers	PLATEAU Circuit Training	Culture Physique	Body Zen	Cuisses Abdos Fessiers	Body Sculpt	Poitrine Bras Dos
	12h30 - 13h15	11h45 - 12h30	12h45 - 13h45	13h15 - 14h	12h45 - 13h45	12h - 12h30	12h - 13h
	Body Barre	Pilates (Débutant)	Body Cardio	Pilates	Body Barre	Stretching	Total Body Conditionning
	13h15 - 14h	12h30 - 13h15	13h45 - 14h15		13h45 - 14h15		
PLATEAU BootCamp	Pilates (Intermédiaire)	Stretching		Abdos Fessiers			
18h - 18h30			17h15 - 18h	17h30 - 18h	16h30 - 17h30		
Abdos Fessiers			PLATEAU Circuit Training	Abdos Fessiers	Body Cardio		
18h30 - 19h	18h - 19h	18h15 - 19h15	18h - 19h	18h - 18h30	17h30 - 18h		
Poitrine Bras Dos	Body Barre	Pilates (Débutant)	Kick Boxing	Poitrine Bras Dos	Stretching		
19h - 20h	19h - 20h	19h15 - 20h	19h - 20h30	18h30 - 19h30			
Body Barre	Total Body Conditionning	Body Sculpt	Salsa	Body Barre			
20h - 20h45	20h - 21h30	20h - 20h45	20h30 - 21h45	19h30 - 20h30			
PLATEAU BootCamp	Yoga	Pilates (Intermédiaire)	Kizomba	Sh'Bam			

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h15 à 14h 13h15 à 14h (BootCamp) 20h à 20h45 (BootCamp)	11h15 à 12h15 (BootCamp) 12h15 à 13h15 (Circuit Training)	10h à 14h30	17h15 à 18h (Circuit Training)	9h30 à 14h30		

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