

PLANNING DES ACTIVITÉS FORME

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ENERGIE	STEP							
	ZUMBA							
	FITBIKE							
	INTERFIT							
TONICITE	CAF	12:15 - 13:00			19:20 - 20:05			
	BODY SCULPT	17:15 - 18:00	20:15 - 21:00	12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		
	BODY BARRE							
EQUILIBRE	PILATES	13:15 - 14:00 (1) 16:00 - 17:00 (2)		11:00 - 12:00 (1)	18:00 - 19:00 (1)	11:15 - 12:00 (1)		
	ADAPT FIT		10:30 - 11:15 (3)		10:45 - 11:30 (3)			
	YOGA							
	STRETCHING		12:15 - 13:00	13:15 - 14:00 20:15 - 21:00				
LE + SPORT ACCESS	FIT BOXING							
	CROSS TRAINING	16:30 - 17:30 (A)	18:00 - 19:00 (B)	12:15 - 13:15 (B)	12:15 - 13:15 (B)	19:00 - 20:00 (A)		
		19:30 - 20:30 (B)	19:30 - 20:30 (A)	19:00 - 20:00 (B)	20:15 - 21:15 (B)	20:15 - 21:15 (B)		
Et aussi...	CARDIO DANCE							
	SWISS BALL		09:15 - 10:15	18:00 - 18:45		18:00 - 18:45		
	CAPOEIRA							
	OPEN CROSS TRAINING	16:00 - 18:00		15:30 - 17:00	16:30 - 17:30	16:00 - 17:30		
	STAGES							

(1)Débutant (2)Perfectionnement (3)Séance adaptée à un public senior

CROSS TRAINING : (A)Initiation (B)WOD workout of the day

Planning des activités valable du 22 juin 2020 au 30 août 2020 inclus

EURL LSU 19 (Loisirs Sportifs Urbains 19ème) - Espace sportif Pailleron - Siège social : 32 rue Édouard Pailleron 75019 Paris - Tél. 01 40 40 27 70 - Entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée au capital de 50 000 € - N° RCS Paris : 490 994 787 - Siret : 490 994 787 00029 - Code APE : 93112 - N° TVA intracommunautaire : FR 88 490 994 787.

Un équipement municipal animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par LSU 19, filiale d'UCPA SL.