

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h30 Abdos Fessiers	9h - 9h30 Abdos Fessiers	9h - 9h45 Culture Physique				
	9h30 - 10h15 Pilates (Débutant)	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers			9h30 - 10h Abdos Fessiers	
	10h15 - 11h15 Body Balance	10h - 10h45 Culture Physique	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos		10h30 - 11h30 Barre au Sol		
		10h45 - 11h15 Stretching	10h45 - 11h15 Stretching		11h30 - 12h30 Modern Jazz	12h - 13h Body Pump	
				12h - 12h45 Culture Physique	12h30 - 13h15 Body Pump		12h30 - 13h30 Body Pump
	14h - 15h Barre au Sol	12h15 - 13h15 Body Pump		12h45 - 13h30 Bootcamp	13h15 - 13h45 Abdos Fessiers	15h - 16h Bootcamp	13h30 - 14h30 Bootcamp
	15h - 16h Modern Jazz	13h15 - 13h45 Stretching		13h30 - 14h Stretching			
					17h - 17h30 Abdos Taille	17h - 18h BollyWood	
	18h - 19h Barre au Sol	18h - 18h45 Culture Physique	18h - 19h Body Pump	18h - 19h Body Barre	17h30 - 18h Cuisses Abdos Fessiers		
	19h15 - 20h Body Pump	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h - 20h BollyWood	19h - 20h Zumba	18h - 19h Body Balance		
20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h15 - 19h45 Poitrine Bras Dos	20h - 21h Body Balance	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers	19h - 20h Body Pump			
20h30 - 21h30 Zumba	19h45 - 20h45 Body Pump						
	20h45 - 21h15 Stretching						

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2				9h - 9h30 Culture Physique	9h - 10h Pilates (Débutant)		9h30 - 10h Abdos Fessiers
				9h30 - 10h30 Body Balance	10h - 11h Pilates (Intermédiaire)	10h - 11h RPM	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos
	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Taille		10h30 - 11h30 Pilates (Débutant)	11h45 - 12h30 Zumba	11h - 12h Zumba	10h30 - 11h30 RPM
	12h30 - 13h Poitrine Bras Dos	12h30 - 13h30 RPM	12h15 - 13h15 RPM	12h - 13h RPM	12h30 - 13h Abdos Fessiers		
	13h - 14h BIKE	13h30 - 14h Cuisses Abdos Fessiers	13h15 - 13h45 Cuisses Abdos Fessiers	13h - 14h Pilates Mat (Débutant)	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos	14h - 15h RPM	
					13h30 - 14h Stretching		
		18h - 18h45 Pilates (Débutant)	18h - 19h Yoga	18h - 18h45 Pilates (Débutant)	18h - 19h RPM		
	18h15 - 19h15 RPM	18h45 - 19h45 RPM	19h - 20h RPM	18h45 - 19h30 Pilates (Intermédiaire)	19h - 20h Yoga		
		19h45 - 20h45 Body Balance	20h - 21h15 Kung Fu	19h30 - 20h30 Barre au Sol			
	20h15 - 21h30 Kung Fu			20h30 - 21h30 Modern Jazz			

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
F. ZONE	11h - 12h TRX (Nombre limité)			11h - 12h Circuit Omnia	11h - 12h Circuit Omnia		
		11h30 - 12h15 Circuit Omnia					11h30 - 12h30 Circuit Omnia
					20h - 21h Omnia Féminin	16h - 17h Circuit Omnia	

FITNESS

MODERN JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
15h à 16h			20h30 à 21h30	11h30 à 12h30	

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h à 15h 18h à 19h			19h30 à 20h30	10h30 à 11h30	

BOLLYWOOD

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

PILATES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	9h30 à 10h15	18h à 18h45		10h30 à 11h30 13h à 14h 18h à 18h45	9h à 10h	
Intermédiaire				18h45 à 19h30	10h à 11h	

*Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 14h30 17h à 22h	12h à 14h30 18h à 21h	12h à 14h30 15h30 à 16h30	15h à 21h	11h à 14h30	10h à 13h	

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

ARTS MARTIAUX

KUNG FU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Tolbiac	20h15 à 21h30		20h à 21h15			
Bolivar		19h30 à 20h45				
Cherche Midi		18h à 19h		20h30 à 21h30		
Maillot			21h à 22h15		20h30 à 22h	
Ornano				20h30 à 21h45		
Picpus	20h15 à 21h30					

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

INITIATION A LA DANSE - MODERN JAZZ (A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation						10h à 10h45
M.J 1	17h à 18h					10h45 à 11h45

INITIATION KUNG FU (A PARTIR DE 3 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h15 à 17h			

KUNG FU (A PARTIR DE 6 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		17h à 18h	17h à 18h		

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h30 à 17h30 17h30 à 18h30			13h à 14h 14h à 15h