

Planning des activités fitness & forme du 6 janvier 2014 au 6 juillet 2014

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h	Pilates débutant 8h05 - 9h05						
9h	Body sculpt 9h15 - 10h			Yoga débutant 9h05 - 10h30	CAF 9h15 - 10h	Body sculpt 9h15 - 10h	CAF 9h30 - 10h15
10h		Yoga perfectionnement 9h30 - 11h					
11h	Fit bike 10h15 - 11h15			Fit sénior 10h45 - 11h30	Yoga perfectionnement 10h30 - 12h	LIA débutant 10h15 - 11h	Step débutant 10h30 - 11h15
12h						CAF 11h15 - 12h	Pilates débutant 11h30 - 12h30
13h	CAF 12h15 - 13h	Interfit 12h15 - 13h	Body sculpt 12h15 - 13h	Step débutant 12h15 - 13h	Body sculpt 12h15 - 13h		
14h	Step débutant 13h15 - 14h	Abdos express 13h15 - 13h30	LIA débutant 13h15 - 14h	Circuit forme 13h15 - 14h	Stretching 13h15 - 14h		
15h						Stage fitness 14h - 16h	
16h	Pilates perfectionnement 15h - 16h	Pilates débutant 15h - 16h					Stage fitness 15h - 17h
17h	CAF 16h15 - 17h	Circuit forme perfectionnement 16h15 - 17h	Multi-boîte débutant 16h - 17h	Body sculpt 16h - 16h45	Circuit forme perfectionnement 16h - 16h45		
18h	Circuit forme 17h15 - 18h	Stretching 17h15 - 18h	Multi-boîte perfectionnement 17h05 - 18h05	Circuit forme 17h - 17h45	CAF 17h - 17h45	Stage fitness 17h - 19h	
19h	Body sculpt 18h15 - 19h	Step perfectionnement 18h15 - 19h	CAF 18h15 - 19h	Step débutant 18h - 18h45	Pilates débutant 18h - 19h		
20h	Zumba* 19h15 - 20h	CAF 19h15 - 20h	Interfit 19h15 - 20h	Body sculpt 19h - 19h45	Interfit 19h05 - 19h50		
21h	Yoga débutant 20h15 - 21h15	Zumba* 20h45 - 21h30	Cardio combat 20h05 - 20h50	Yoga perfectionnement 20h - 21h30	Multi-boîte débutant 20h - 21h		
22h							

Pour le bien être de tous, aucun retard aux cours ne sera toléré. Conditions d'accès à l'espace en page 2.

* Consulter le site internet pour tous les stages : www.pailleron19.com. Exemple de stage : Zumba, Yoga, Boîte, Fun jazz



MAIRIE DE PARIS



- www.pailleron19.com
- Tél : 01 40 40 27 70
- 32 rue Edouard Pailleron, 75019 Paris



ACCÈS

Par transports en commun :

- Métro Jaurès, lignes 2 et 5 • Métro Bolivar, ligne 7bis • Bus 26, arrêt Marché Secrétan



Accueil des personnes à mobilité réduite