

L.A.SALLE.DE.SPORT

WITH 

PLANNING 2020
PLUS DE 200 COURS COACHÉS PAR SEMAINE

PROGRAMME RECOVERY : MASSAGES & OSTÉOPATHIE SUR DEMANDE
PERSONAL TRAINING SUR DEMANDE

YOGA / PILATES / DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H45 - 8H45	7H45 - 8H45	7H45 - 8H45	7H30 - 8H30	7H45 - 8H45	9H45 - 10H45	9H45 - 10H45
POWER YOGA	HATHA YOGA	VINYASA YOGA	PILATES	VINYASA YOGA	HATHA FLOW	PILATES BARRE
					10H45 - 11H45	10H45 - 11H45
					YIN YOGA	HATHA YOGA
12H00 - 13H00	12H00 - 13H00	12H10 - 13H10	12H00 - 13H00	12H00 - 13H00	11H45 - 12H45	11H45 - 12H45
VINYASA YOGA	PILATES	PILATES	BARRE TONIC	BALLET MODERN	ATHLETIC FUSION	VINYASA YOGA
13H00 - 14H00	13H00 - 14H00	13H10 - 14H10	13H00 - 14H00	13H00 - 14H00	12H45 - 13H45	12H45 - 13H45
PILATES	HATHA FLOW	BALLET MODERN	HIT YOGA	PILATES FUSION	PILATES	POWER YOGA
	17H00 - 18H00			17H00 - 18H00		
	HANDSTAND			VINYASA YOGA		
18H00 - 19H00	18H00 - 19H00	18H00 - 19H00	17H45 - 18H45	18H00 - 19H00	16H45 - 17H45	
PILATES	VINYASA YOGA	ATHLETIC FUSION	HATHA YOGA	BALLET TONIC	PILATES FLOW	
19H00 - 20H00	19H00 - 20H00	19H00 - 20H00	18H45 - 19H45	19H00 - 20H00	17H45 - 18H45	
ASHTANGA YOGA	YOGUYS	HIT YOGA	YOGUYS	HATHA FLOW	VINYASA YOGA	
20H00 - 21H00	20H00 - 21H00	20H00 - 21H00	19H45 - 20H45	20H00 - 21H00		
YIN YOGA	PILATES FLOW	VINYASA YOGA	VINYASA YOGA	RECOVERY YOGA		
21H00 - 22H00	21H00 - 22H00	21H00 - 22H00	20H45 - 21H45			
PILATES FUSION	YIN YOGA	YIN YOGA	YIN YOGA			

CROSSFIT											
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE					
7H15 - 8H15	7H15 - 8H15	7H15 - 8H15	7H15 - 8H	7H15 - 8H15	7H15 - 8H15	9H15 - 10H15					
WOD	WOD	WOD	BOOTY SHAPE	WOD	WOD	WOD					
8H15 - 9H00	8H15 - 9H00	8H15 - 9H15	8H00 - 8H45	8H15 - 9H00	8H15 - 9H00	10H15 - 11H15					
CONDITIONNING	CONDITIONNING	BOOTY SHAPE	WOD	BOOTY SHAPE	WOD	WOD SKILLS					
9H15 - 10H15			9H15 - 10H00			Mes 1er WOD					
WOD			CONDITIONNING			WOD					
			11H15 - 12H00			12H15 - 13H15					
			MEN BODY			WOD					
12H10 - 13H10	11H50 - 12H50		12H00 - 13H00	12H10 - 13H10	12H10 - 13H10	15H15 - 16H15					
WOD	WOD		WOD	WOD	WOD	WOD					
13H10 - 14H10	13H10 - 13H55	12H50 - 13H50	12H50 - 13H35	13H00 - 14H00	13H00 - 14H00	13H10 - 14H10					
Mes 1er WOD	AEROBIC CAPTIVITY	HALTERO	CONDITIONNING	POWER LIFTING	Mes 1er WOD	CONDITIONNING					
						Mes 1er WOD					
						WOD					
17H30 - 18H30	17H30 - 18H15	17H30 - 18H30	18H30 - 19H30	17H30 - 18H30	17H30 - 18H15	17H00 - 18H00					
WOD	MEN BODY	WOD	HALTERO	WOD	CONDITIONNING	HALTERO					
						CONDITIONNING					
18H30 - 19H30	18H30 - 19H15	18H30 - 19H30	19H00 - 20H30	18H30 - 19H30	18H30 - 19H15	18H00 - 19H00					
WOD	BOOTY SHAPE	WOD	RUN & SKILLS	WOD	CONDITIONNING	WOD GYM					
						Mes 1er WOD					
						KB FLOW					
19H30 - 20H30	19H15 - 20H00	19H30 - 20H30	19H30 - 20H15	19H30 - 20H30	19H30 - 21H00	19H15 - 20H15					
WOD	BOOTY SHAPE	WOD	BOOTY SHAPE	WOD	WOD COMPETITION	WOD					
						WOD					
20H30 - 21H15		20H30 - 21H30	20H30 - 21H15	20H30 - 21H15	20H15 - 21H00	20H00 - 21H00					
CONDITIONNING		WOD GYM	CONDITIONNING	Mes 1er WOD	WOD	WOD					

BOXE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 - 8H30	7H30 - 8H30	7H45 - 8H30	7H45 - 8H45	7H30 - 8H30	9H30 - 10H30	9H30 - 10H30
BOXE ANGLAISE 1	CONDITIONNING BOXE	BOXE & BAG 45	BOXE ANGLAISE 1	BOXE ANGLAISE 1	CONDITIONNING BOXE	BOXE ANGLAISE 2
8H30 - 9H15	8H30 - 9H30	8H30 - 9H30	8H45 - 9H30	8H30 - 9H30	10H45 - 11H30	10H30 - 11H30
BOXE & BAG 45	BOXE ANGLAISE 1	BOXE FRANÇAISE 1	BOXE BAG 45	BOXE ANGLAISE 2	BOXE & BAG 45	BOXE ANGLAISE 1
12H00 - 13H00	12H10 - 13H10	11H50 - 12H50	11H50 - 12H50	11H50 - 12H50	11H30 - 12H30	11H30 - 12H30
BOXE THAI 1	BOXE ANGLAISE 2	CONDITIONNING BOXE	BOXE ANGLAISE 2	BOXE ANGLAISE 2	BOXE FRANÇAISE 1	BOXE FRANÇAISE 2
13H00 - 14H00	13H10 - 13H55	12H50 - 13H50	12H50 - 13H50	12H50 - 13H50	12H30 - 13H30	12H30 - 13H10
BOXE FRANÇAISE 2	BOXE & BAG 45	BOXE ANGLAISE 1	ASSAUT 2	BOXE THAI 1	BOXE ANGLAISE 1	CONDITIONNING BOXE
17H00 - 17H45	17H45 - 18H45	17H30 - 18H15	17H30 - 18H30	17H45 - 18H45	15H30 - 16H30	
BOXE & BAG 45	BOXE ANGLAISE 1	BOXE & BAG 45	BOXE FRANÇAISE 1	BOXE ANGLAISE 1	BOXE ANGLAISE 1	
17H45 - 18H45	18H45 - 19H45	18H15 - 19H15	18H30 - 19H30	18H45 - 19H45	16H30 - 17H30	
CONDITIONNING BOXE	BOXE THAI 2	BOXE THAI 1	BOXE FRANÇAISE 2	BOXE THAI 2	BOXE ANGLAISE 2	
18H45 - 19H45	19H45 - 20H45	19H15 - 20H15	19H30 - 20H30	19H45 - 20H30	17H30 - 18H30	
BOXE ANGLAISE 2	BOXE FRANÇAISE 1	BOXE FRANÇAISE 2	BOXE ANGLAISE 2	CONDITIONNING BOXE	CONDITIONNING BOXE	
19H45 - 20H45	20H45 - 21H45	20H15 - 21H15	20H30 - 21H30			
BOXE THAI 1	BOXE ANGLAISE 2	BOXE FRANÇAISE 1	BOXE ANGLAISE 1			
20H45 - 21H45	21H45 - 22H15	21H15 - 22H15				
BOXE ANGLAISE 1	ASSAUT 2	BOXE ANGLAISE 1				

CYCLING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H15 - 8H00	7H15 - 8H00	8H15 - 9H00	7H15 - 8H00	7H15 - 8H	10H30 - 11H15	10H30 - 11H15
RPM 45	RPM 45	FREE RIDE 45	SPINNING 45	FREE RIDE 45	FREE RIDE 45	FREE RIDE 45
	9H30 - 10H45		9H30 - 10H45		11H30 - 12H15	11H30 - 12H15
	BIKE & CORE		WATT & CORE		FREE RIDE 45	WATT 45
12H00 - 12H45	12H00 - 12H45	12H00 - 12H45	12H00 - 12H45	12H00 - 12H45	12H00 - 12H45	14H15 - 17H00
FREE RIDE 45	WATT 45	FREE RIDE 45	WATT 45	RPM 45	FREE RIDE 45	
13H00 - 13H45	13H00 - 13H45	13H00 - 13H45	13H00 - 13H45	13H00 - 13H45	17H15 - 18H00	
RPM 45	RPM 45	WATT 45	FREE RIDE 45	RPM 45	WATT 45	
18H30 - 19H15	18H00 - 19H00	18H00 - 18H45	18H15 - 19H00	17H45 - 18H30		
RPM 45	SPINNING 60	SPINNING 45	FREE RIDE 45	FREE RIDE 45		
19H30 - 20H15	19H15 - 20H00	19H00 - 20H00	19H15 - 20H00	18H45 - 19H30		
RPM 45	SPINNING 45	SPINNING 60	FREE RIDE 45	FREE RIDE 45		
20H30 - 21H15	20H15 - 21H00					
FREE RIDE 45	SPINNING 45					

LASALLE.DE.SPORT WITH REEBOK - WWW.LASALLEDESPORT.PARIS
12 BOULEVARD DE LA MADELEINE, 75009 PARIS