

LA.SALLE.DE.SPORT

PARIS MADELEINE

135 COURS 100% COACHÉS PAR SEMAINE
 4 EXPERIENCES D'ENTRAÎNEMENT
 YOGA/PILATES - BOXE - CROSSFIT - CYCLING
 120 CRENEAUX D'OPEN GYM PAR SEMAINE
 CORNER RECOVERY
 MASSAGE - OSTÉOPATHIE - NUTRITION
 100% SÉCURISÉ COVID

GESTION DES FLUX - PRÉSENCE RÉDUITE PAR COURS - ESPACE DE PRATIQUE ET ÉQUIPEMENT DÉDIÉS - NETTOYAGE RENFORCÉ - PASS SANITAIRE

SALLE 1 - YOGA / PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7:45 - 8:30 YOGA VINYASA Alya			7:45 - 8:30 YOGA VINYASA Alya		
					10:15 - 11:15 YOGA HATHA Divia	10:15 - 11:15 YOGA HATHA Cynthia
12:30 - 13:30 NORDIC PILATES Mima	12:15 - 13:15 PILATES Christelle	12:15 - 13:15 PILATES Diane	12:30 - 13:30 YOGA HATHA Christelle	12:15 - 13:15 PILATES FUSION Adele	11:30 - 12:30 PILATES FUSION Lisa	11:30 - 12:30 YOGA YIN Cynthia
	13:15 - 13:45 HIIT TRAINING Christelle					
					16:45 - 17:45 NORDIC PILATES Mima	
18:00 - 19:00 YOGA VINYASA Celine		18:00 - 18:30 HIIT TRAINING Sebastien Masson	17:15 - 18:15 INITIATION YOGA* Julia	17:45 - 18:15 HIIT TRAINING Fiona Fondadouze		
19:15 - 20:15 YOGA YIN Celine	18:45 - 19:45 PILATES FLOW Mila	18:45 - 19:45 PILATES FUSION Adele	18:30 - 19:30 YOGA VINYASA Cynthia	18:45 - 19:45 YOGA VINYASA Hakima		
20:30 - 21:30 PILATES FUSION Lisa	20:00 - 21:00 YOGA YIN Cynthia	20:00 - 21:00 YOGA VINYASA Cynthia	19:45 - 20:45 YOGA YIN Marie-France			

SALLE 3 - CROSSFIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00 - 8:00 WOD Julien	7:00 - 8:00 WOD Samuel	7:00 - 8:00 WOD Samuel	7:00 - 8:00 WOD Fiona	7:00 - 7:45 WOD CONDITIONING Sandra		
8:00 - 8:45 WOD CONDITIONING Julien	8:00 - 9:00 WOD Julien	8:00 - 9:00 WOD Samuel	8:00 - 8:45 WOD CONDITIONING Fiona	7:45 - 8:45 BODY SHAPE Sandra	9:30 - 10:30 WOD TEAM Alice	9:30 - 10:30 WOD Julien
9:00 - 12:00 OPEN GYM CROSSFIT	9:00 - 12:00 OPEN GYM CROSSFIT	9:00 - 12:00 OPEN GYM CROSSFIT	9:00 - 12:00 OPEN GYM CROSSFIT	9:00 - 12:00 OPEN GYM CROSSFIT	10:45 - 11:45 WOD TEAM Alice	10:45 - 11:45 WOD Julien
	11:45 - 12:30 MUSCULATION FONCTIONNELLE Samuel				12:00 - 13:00 WOD TEAM Alice	12:00 - 12:45 WOD CONDITIONING Julien
12:15 - 13:15 WOD Julien	12:15 - 13:15 WOD Antoine	12:00 - 13:00 WOD Julien	12:00 - 12:45 WOD CONDITIONING Antoine	12:00 - 13:00 WOD Julien	13:30 - 15:30 WOD COMPETITION & OPEN GYM	
13:15 - 14:00 WOD CONDITIONING Julien	13:15 - 14:00 WOD CONDITIONING Antoine	13:00 - 14:00 POWER LIFTING Julien	12:45 - 13:45 WOD Antoine	13:00 - 13:45 WOD CONDITIONING Julien		
14:15 - 17:00 OPEN GYM CROSSFIT	14:15 - 17:45 OPEN GYM CROSSFIT	14:30 - 17:00 OPEN GYM CROSSFIT	14:00 - 17:45 OPEN GYM CROSSFIT	16:15 - 17:00 OPEN GYM CROSSFIT	16:00 - 17:00 WOD INITIATION* Julien	
17:30 - 18:30 WOD Antoine	17:15 - 18:15 WOD INITIATION* Alice	17:30 - 18:15 WOD CONDITIONING Antoine			17:00 - 18:00 WOD Julien	
18:30 - 19:30 WOD Antoine	18:15 - 19:15 HALTERO Alice	18:15 - 19:15 HALTERO Antoine	18:00 - 19:00 GYM Alice	18:30 - 19:30 GYM Fiona		
18:45 - 19:45 RUNNING Sandra	19:30 - 20:30 WOD Alice	18:30 - 19:15 MUSCULATION FONCTIONNELLE Samuel	19:00 - 20:00 WOD Alice	19:30 - 20:30 WOD Fiona		
19:45 - 20:45 WOD Julien	20:30 - 21:15 WOD CONDITIONING Alice	19:30 - 20:30 WOD Samuel	20:15 - 21:15 WOD Alice			
20:00 - 20:45 BODY SHAPE Sandra		20:30 - 21:15 WOD CONDITIONING Samuel				
20:45 - 21:30 WOD CONDITIONING Julien						

* COURS INITIATION : parcours d'intégration et découverte des différentes disciplines sportives (réservation auprès de votre conseiller sportif)

SALLE 2 - BOXING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:15 - 8:15 BOXE ANGLAISE Aziz	7:00 - 12:00 OPEN GYM BOXE	7:15 - 8:15 BOXE ANGLAISE Aziz	7:00 - 12:00 OPEN GYM BOXE	7:15 - 8:15 BOXE ANGLAISE Philippe		
8:15 - 9:00 BOXE & BAG 45 Aziz		8:15 - 9:00 BOXE & BAG 45 Aziz		8:15 - 9:00 CONDITIONING BOXE Philippe	9:45 - 10:45 BOXE ANGLAISE Jean-Baptiste	9:45 - 10:45 BOXE ANGLAISE Philippe
9:00 - 12:00 OPEN GYM BOXE		9:00 - 12:00 OPEN GYM BOXE		9:00 - 12:00 OPEN GYM BOXE	11:00 - 12:00 BOXE FRANÇAISE Jean-Baptiste	11:00 - 12:00 BOXE ANGLAISE Philippe
12:00 - 12:45 CONDITIONING BOXE Jean-Baptiste	12:00 - 13:00 BOXE FRANÇAISE Philippe	12:00 - 12:45 CONDITIONING BOXE Sebastien	12:00 - 13:00 BOXE ANGLAISE Franck	12:00 - 12:45 CONDITIONING BOXE Krimo	12:15 - 13:15 BOXE FRANÇAISE Jean-Baptiste	12:15 - 13:00 CONDITIONING BOXE Philippe
12:45 - 13:45 BOXE FRANÇAISE Jean-Baptiste	13:00 - 13:45 CONDITIONING BOXE Philippe	12:45 - 13:45 BOXE ANGLAISE Sebastien	13:00 - 14:00 BOXE ANGLAISE - ASSAUT #2 Franck	12:45 - 13:45 BOXE THAI Krimo	13:30 - 15:00 OPEN GYM BOXE	
14:00 - 16:45 OPEN GYM BOXE	14:00 - 17:00 OPEN GYM BOXE	14:00 - 18:15 OPEN GYM BOXE	14:15 - 18:00 OPEN GYM BOXE	14:00 - 16:45 OPEN GYM BOXE	15:30 - 16:15 CONDITIONING BOXE Aziz	
18:00 - 18:45 BOXE & BAG 45 Patrick	17:45 - 18:30 BOXE & BAG 45 Lucie	17:30 - 18:30 INITIATION BOXE* Jean-Baptiste		18:15 - 19:15 BOXE ANGLAISE Ibrahim	18:30 - 17:30 INITIATION BOXE* Aziz	
18:45 - 19:45 MULTI BOXE - ASSAUT #2 Patrick	18:30 - 19:30 BOXE ANGLAISE Lucie	18:30 - 19:15 CONDITIONING BOXE Jean-Baptiste	18:15 - 19:15 BOXE ANGLAISE Ibrahim	18:15 - 19:15 BOXE ANGLAISE Patrick		
20:00 - 21:00 BOXE ANGLAISE John	19:45 - 20:45 BOXE THAI Sory	19:30 - 20:30 BOXE FRANÇAISE Jean-Baptiste	19:15 - 20:15 BOXE FRANÇAISE Ibrahim	19:15 - 20:15 MULTI BOXE - ASSAUT #2 Patrick		
21:00 - 21:45 CONDITIONING BOXE John	20:45 - 21:30 BOXE & BAG 45 Sory	20:30 - 21:30 BOXE FRANÇAISE - ASSAUT #2 Jean-Baptiste				

SALLE 4 - CYCLING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00 - 12:00 OPEN GYM CYCLING	7:30 - 8:15 RPM 45 Nathalie	7:00 - 12:00 OPEN GYM CYCLING	7:30 - 8:15 SPINNING 45	7:00 - 12:00 OPEN GYM CYCLING		
	8:30 - 12:00 OPEN GYM CYCLING		8:30 - 12:00 OPEN GYM CYCLING		10:15 - 11:00 FREE RIDE 45 Jean-Philippe	10:15 - 11:00 FREE RIDE 45 Alexis
					11:15 - 12:00 FREE RIDE 45 Jean-Philippe	11:15 - 12:00 WATT 45 Alexis
12:15 - 13:00 FREE RIDE 45 Adele	12:45 - 13:30 FREE RIDE 45 Samuel	12:00 - 12:45 WATT 45 Sebastien	12:15 - 13:00 SPINNING 45 Sebastien	12:45 - 13:30 RPM 45 Sylvain		
		13:00 - 13:45 SPINNING 45 Sebastien				
14:00 - 18:00 OPEN GYM CYCLING	14:00 - 18:00 OPEN GYM CYCLING	14:00 - 18:00 OPEN GYM CYCLING	14:00 - 18:00 OPEN GYM CYCLING	14:00 - 21:00 OPEN GYM CYCLING	14:00 - 18:00 OPEN GYM CYCLING	
18:30 - 19:30 SPINNING 40 Vincent	18:45 - 19:30 FREE RIDE 45 Fanny	18:45 - 19:30 INITIATION CYCLING* Sebastien	18:30 - 19:15 WATT 45 Jean-Philippe			
19:45 - 20:30 SPINNING 45 Vincent	19:45 - 20:30 FREE RIDE 45 Fanny	19:45 - 20:45 SPINNING 40 Sebastien	19:30 - 20:15 FREE RIDE 45 Jean-Philippe			

15 Janvier 2022