

SALLE 1 : YOGA / PILATES / DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:30 - 8:30 Pilates Christèle	7:45 - 8:45 Vinyasa yoga Christèle	7:30 - 8:30 Pilates fusion Morane		7:45 - 8:45 Vinyasa yoga Alya		
					9:15 - 10:15 Vinyasa yoga Christèle	
					10:30-11:15 Pilates Christèle	10:15 - 11:15 Vinyasa yoga Gabrielle
					11:30 - 12:30 Pilates fusion Florence	11:30 - 12:30 Pilates fusion Florence
12:30 - 13:30 Nordic pilates Mina	12:30 - 13:30 Pilates Christèle	12:30 - 13:30 Athletic fusion Lisa	12:30 - 13:30 Vinyasa yoga Samuel	12:15 - 13:15 Pilates fusion Lisa	12:45 - 13:45 Hip hop Mickael	
18:15 - 19:15 Ashtanga yoga Celine	18:15 - 19:15 Vinyasa yoga Samuel	18:15 - 19:15 Organic dance movement Frederic	18:15 - 19:15 Pilates fusion Catherine			
19:15 - 20:15 Yin yoga Celine	18:30-19:30 Pilates fusion Lisa	19:30-20:30 Pilates Lisa	18:30-19:30 Hip hop Mickael	18:45 - 19:45 Vinyasa yoga Claudia		
20:30 - 21:30 Pilates fusion Florence						

SALLE 3 : CROSSFIT / TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00 - 8:00 WOD Julien V.	7:00 - 8:00 WOD Alex	7:00 - 8:00 WOD Julien P.	7:00 - 8:00 WOD Martin	7:00 - 7:45 WOD conditioning Sandra		
8:00 - 9:00 WOD Julien V.	8:00 - 9:00 WOD Alex	WOD conditioning Julien P.	WOD Martin	8:00 - 8:45 Booty shape Sandra		
8:00 - 8:45 WOD conditioning Alex	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit		
9:00 - 9:45 Musculation fonctionnelle Alex					9:15 - 10:15 WOD Team Martin	9:15 - 10:00 WOD conditioning Julien V.
11:30 - 13:00 Open gym CrossFit	11:30 - 12:15 Musculation fonctionnelle Alexis				10:15-11:15 WOD Team Martin	10:00-11:00 WOD Julien V.
12:15 - 13:00 WOD conditioning Antoine	12:00 - 13:00 WOD Julien V. & Julien P.	12:00 - 13:00 WOD conditioning Antoine	12:00 - 12:45 WOD Julien P.	12:00 - 13:00 WOD Martin	11:15 - 12:15 WOD Team Julien V.	11:15 - 12:15 WOD Julien V.
12:00 - 13:00 WOD Julien V.	Endurance training Soren	Powerlifting Julien V.	Musculation fonctionnelle Julien P.	Powerlifting Julien V.	WOD conditioning Alex	WOD conditioning Julien V.
13:00 - 13:45 WOD conditioning Julien V.	13:00 - 14:00 WOD Antoine & Soren	13:00 - 13:45 Endurance training Julien P.	12:45 - 13:45 WOD Antoine & Julien P.	13:00 - 13:45 Endurance training Julien P.	13:15 - 14:00 Musculation fonctionnelle Alex	
14:00 - 15:00 Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	Open gym CrossFit	14:00 - 15:00 Open gym CrossFit	
17:30 - 18:30 WOD Gym Antoine	17:45 - 18:30 WOD conditioning Antoine	17:30 - 18:15 WOD conditioning Antoine	17:30 - 18:15 WOD conditioning Julien P.	17:00 - 17:45 WOD conditioning Julien P.	15:30 - 16:15 WOD conditioning Julien V.	
18:20 - 19:30 WOD Antoine	18:15 - 19:00 Booty shape Sandra	18:30-19:15 WOD Haltere Antoine	18:15 - 18:15 WOD Alex	17:45 - 18:45 WOD Julien P.		
18:30 - 19:30 Run & skills Sandra	18:30 - 19:30 WOD Antoine	18:30 - 19:15 Musculation fonctionnelle Julien V.	18:30 - 19:15 Musculation fonctionnelle Julien P.	19:00 - 20:00 WOD Julien P.		
19:45-20:30 WOD conditioning Julien V.	19:00-19:45 Endurance training Sandra	19:30-20:30 WOD Julien V.	19:15-20:15 WOD Alex & Julien P.	19:00-20:45 Musculation fonctionnelle Julien P.		
19:45 - 20:30 Booty shape Sandra	19:45 - 20:45 WOD Antoine	20:30 - 21:30 WOD Julien V.	20:15 - 21:15 WOD Alex			
20:30-21:30 WOD Julien V.	20:45-21:30 WOD conditioning Antoine					

SALLE 2 : BOXE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:15 - 8:00 Circuit training boxe Aziz	7:00 - 8:00 Open gym boxe	7:15 - 8:00 Boxe & bag Krimo	7:00 - 8:00 Open gym boxe	7:15 - 8:15 Boxe anglaise Philippe		
7:45 - 8:45 Boxe & bag Aziz		8:00 - 9:00 Boxe anglaise Krimo		8:15 - 9:00 Circuit training boxe Philippe		
Open gym boxe		Open gym boxe		Open gym boxe	9:00 - 10:00 Open gym boxe	9:00 - 10:00 Open gym boxe
					10:00 - 10:45 Circuit training boxe Jean-Baptiste	10:00 - 10:45 Circuit training boxe Philippe
					10:45 - 11:45 Boxe française Jean-Baptiste	10:45 - 11:45 Boxe anglaise Philippe
12:00 - 12:45 Circuit training boxe Jean-Baptiste	12:00 - 12:45 Boxe & bag Aziz	12:00 - 13:00 Boxe anglaise Sebastien	12:00 - 13:00 Boxe anglaise Sebastien	12:00 - 12:45 Boxe & bag Krimo	11:45 - 12:45 Boxe - Assauts Jean-Baptiste	11:45 - 12:30 Boxe & bag Philippe
12:45 - 13:45 Boxe française Jean-Baptiste	12:45 - 13:45 Boxe anglaise Aziz	13:00 - 13:45 Boxe & bag Sebastien	13:00 - 13:45 Circuit training boxe Sebastien	13:00 - 13:45 Boxe anglaise Krimo	13:00 - 15:00 Open gym boxe	
14:00 - 18:00 Open gym boxe	14:00 - 18:00 Open gym boxe	14:00 - 18:00 Open gym boxe	14:00 - 18:00 Open gym boxe	14:00 - 18:00 Open gym boxe	15:00 - 16:00 Boxe anglaise Aziz	
18:15 - 19:00 Boxe & bag Frederic	18:15 - 19:00 Circuit training boxe Sory	18:15 - 19:00 Circuit training boxe Jean-Baptiste	18:15 - 19:00 Boxe & bag Ibrahim	18:15 - 19:00 Boxe & bag Jean-Baptiste		
19:00 - 20:00 Boxe française Frederic	19:00 - 20:00 Boxe anglaise Sory	19:00 - 20:00 Boxe française Jean-Baptiste	19:00 - 20:00 Boxe française Ibrahim	19:00 - 20:00 Boxe - Assauts Jean-Baptiste		
20:00 - 21:00 Boxe anglaise Frederic	20:00 - 20:45 Boxe & bag Sory	20:00 - 21:00 Boxe - Assauts Jean-Baptiste				

SALLE 4 : CYCLING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00 - 12:00 Open gym / VOD	7:30 - 8:15 RPM Nathalie	7:00 - 12:00 Open gym / VOD	7:15 - 8:00 Expérience Jean-Philippe	7:00 - 12:00 Open gym / VOD		
	9:00 - 12:00 Open gym / VOD		Open gym / VOD		9:00 - 10:00 Open gym / VOD	9:00 - 10:00 Open gym / VOD
					10:15 - 11:00 Expérience Jean-Philippe	10:15 - 11:15 Performance XL Nicolas
					11:15 - 12:00 Expérience Jean-Philippe	11:30 - 12:15 Open gym / VOD
12:15 - 13:00 Performance Nicolas	12:30 - 13:15 Performance Alexis	12:45 - 13:30 RPM Gabrielle	12:15 - 13:00 The Trip Gabrielle	12:45 - 13:30 Performance Roxane	Open gym / VOD	
14:00 - 18:00 Open gym / VOD	14:00 - 18:00 Open gym / VOD	14:00 - 18:00 Open gym / VOD	14:00 - 18:00 Open gym / VOD	14:00 - 18:00 Open gym / VOD		
18:30 - 19:15 The Trip Gabrielle	18:30 - 19:15 Expérience Fanny	18:30 - 19:30 Expérience XL Angeline	18:15 - 19:00 Expérience Jean-Philippe			
19:30-20:15 RPM Gabrielle	19:30-20:15 Expérience Fanny	19:45 - 20:30 Expérience Angeline	19:45 - 20:30 Expérience Jean-Philippe			

LA.SALLE.DESPORT
PARIS MADELEINE

CROSSFIT . BOXING . CYCLING . YOGA . PILATES . RUNNING . DANSE
Plus de 135 cours 100% coachés / semaine
Concept Store multimarques | Social club | Pole recovery | Restaurant
12 boulevard de la Madeleine, 75009 Paris | www.lasalledesport.paris
contact@lasalledesport.paris | 01.42.65.00.78

