

Planning des activités fitness & forme du 6 février au 1^{er} juillet 2012

MAIRIE DE PARIS



Espace Sportif Pailleron

Animé et géré par l'UCPA pour le compte et au nom de la Mairie de Paris



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h	Pilates Débutant 8h05 - 9h05				Gym Suédoise 8h05 - 9h05		
9h	C.A.F 9h15 - 10h	Pilates Perfectionnement 9h05 - 10h05	Body sculpt 9h15 - 10h	Yoga Perfectionnement 9h05 - 10h30	Yoga Débutant 9h05 - 10h05	Body sculpt 9h15 - 10h	C.A.F 9h15 - 10h
10h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 10h15 - 11h15	Fit Senior 10h15 - 11h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 10h15 - 11h15	Nordic walking 10h30 - 11h30	Yoga Confirmé 10h05 - 11h30	Gym Suédoise 10h05 - 11h05	Hip hop Débutant 10h15 - 11h15
11h						C.A.F 11h15 - 12h	Interfit 11h30 - 12h15
12h	C.A.F 12h15 - 13h	Interfit 12h15 - 13h	Body sculpt 12h15 - 13h	L.I.A Débutant 12h15 - 13h	Body sculpt 12h15 - 13h	Step Débutant 12h15 - 13h	Stretching 12h30 - 13h
13h	L.I.A Débutant 13h05 - 13h50	C.A.F 13h05 - 13h50	Step Perfectionnement 13h05 - 13h50	Body sculpt 13h05 - 13h50	Step Débutant 13h05 - 13h50		NOUVEAUTÉ Fit Bike 13h05 - 14h05
14h	Stretching 14h - 14h45		Fit Dance 14h - 15h		Stretching 14h - 14h45	C.A.F 14h - 14h45	
15h	Pilates Débutant 15h - 16h	Tai chi 14h30 - 15h30		Fit Senior 15h - 15h45		Zumba 15h - 16h	*Stages fitness 15h - 17h
16h	C.A.F 16h - 16h45	Circuit forme 16h - 16h45	Educaboxe 16h - 17h	Circuit forme 16h - 16h45	Circuit forme 16h - 16h45	Fit Bike 16h - 17h	
17h	Body sculpt 17h - 17h45	C.A.F 17h - 17h45	Total Boxing 17h - 17h45	Body sculpt 17h - 17h45	CAF 17h - 17h45		
18h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 18h - 19h	Step Débutant 18h - 18h45	C.A.F 18h15 - 19h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 18h - 19h	Body sculpt 18h - 18h45	*Stages fitness 17h - 19h	
19h	Zumba 19h - 20h	Hip hop Débutant 19h - 20h	Interfit 19h05 - 19h50	Gym Suédoise 19h - 20h	Step Perfectionnement 19h - 19h45		
20h	Yoga Débutant 20h - 21h	Gym Suédoise 20h - 21h	Cardio combat 20h - 20h45	Yoga Perfectionnement 20h - 21h30	Zumba 20h - 21h		
21h							

Un retard de 5 minutes maximum est toléré pour accéder aux cours de fitness.

* Consulter le site internet pour tous les stages : www.pailleron19.com



NOUVEAUTÉ

Produit	Tarif
FIT BIKE	5,50€ + 1 entrée à l'espace

MAIRIE DE PARIS



www.pailleron19.com
Tél: 01.40.40.27.70.

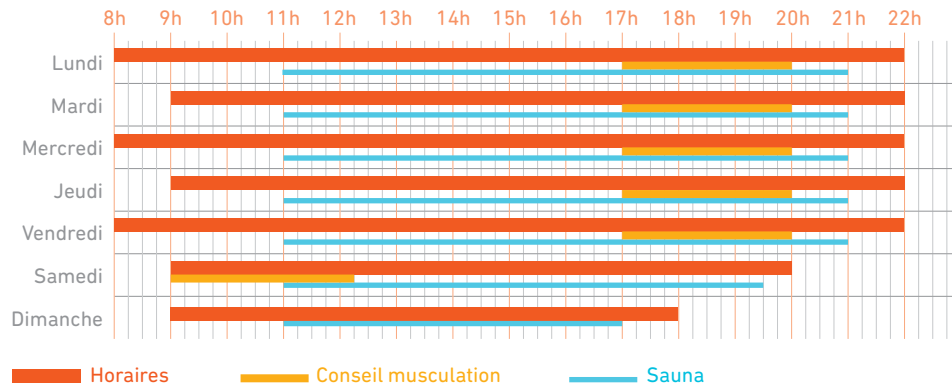


Activités fitness & forme



OUVERTURE AU PUBLIC

Cet espace composé d'une salle de cours collectifs, d'un plateau de cardio-training et de musculation offre une large gamme d'activités. Venez découvrir les différentes séances de renforcement musculaire, de cardio-training et de fitness.



Attention : Les activités cessent 30 minutes avant la fermeture des salles. Maillot de bain obligatoire pour accéder aux saunas. Par souci d'hygiène, merci de se présenter muni d'une paire de baskets propres, réservée à l'usage en salle, d'une tenue adaptée à la pratique sportive et d'une serviette pour les machines de cardio-musculation.



TARIFS

Accès et abonnements

Produit (cours collectifs, plateau cardio-musculation et accès sauna)	Plein tarif	Tarif réduit
Entrée unitaire	10€	5€
10 entrées (valables 1 an)	80€	40€

Activités enfant avec inscription annuelle ou trimestrielle

Produit	Tarifs
Activité enfant trimestrielle	65€*
Activité enfant annuelle	190€*

* Frais de dossier : 10€ à l'inscription

Activités à la carte: tarifs compris dans l'entrée.
NB: Prévoir une pièce de 1 euro pour les casiers des vestiaires.

Stages

Produit	Tarif
Formule solo	10€
Formule duo	15€

NOUVEAUTÉ FIT BIKE

Produit	Tarif
FIT BIKE	5,50€ + 1 entrée à l'espace



Des activités ludiques et éducatives imaginées pour les plus jeunes

Fit'Dance

À partir de 10 ans - Vous souhaitez que votre enfant pratique la danse chorégraphiée, un mélange de LIA et de danse Hip-Hop, moderne Jazz, orientale et latinos, sur les musiques tendances.

Éducaboxe

De 6 à 14 ans - Votre enfant souhaite découvrir l'activité et développer son aisance corporelle.



Se dépenser et brûler des calories

LIA (Low Impact Aérobie)

À partir de 14 ans - Vous souhaitez pratiquer l'aérobie et améliorer vos capacités cardiovasculaires.

Step

À partir de 14 ans - Vous souhaitez pratiquer le step et améliorer vos capacités cardiovasculaires sur des chorégraphies rythmées.

Interfit

À partir de 16 ans - Vous souhaitez renforcer vos capacités d'endurance et améliorer votre tonicité musculaire.

Cardio combat

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer le fitness combiné aux arts martiaux et améliorer vos capacités cardiovasculaires.

Zumba

À partir de 14 ans - Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes latinos, dans une ambiance festive.

Gym Suédoise

À partir de 14 ans - Méthode de gymnastique ludique comportant des mouvements simples et rationnels développant les capacités du système cardio vasculaire.

Total Boxing

À partir de 14 ans - Vous souhaitez pratiquer la boxe ludique et améliorer vos capacités cardiovasculaires.

NOUVEAUTÉ

Fit Bike

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer le Biking et améliorer vos capacités cardiovasculaires et votre tonicité musculaire des membres inférieurs.

■ Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.

■ www.pailleron19.com



Entretien son tonus musculaire et améliorer sa condition physique

Cuisses abdos fessiers (CAF)

À partir de 16 ans - Vous souhaitez renforcer votre gainage et la tonicité de vos cuisses, abdominaux et de vos fessiers.

Body sculpt

À partir de 16 ans - Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette.

Circuit forme

À partir de 16 ans - Vous souhaitez améliorer votre condition physique par la pratique d'ateliers divers.

ÉQUILIBRE

Adopter la zen attitude jour après jour

Stretching

À partir de 16 ans - Vous souhaitez vous détendre, récupérer après un effort et travailler votre souplesse.

Yoga

À partir de 14 ans - Vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Tai chi

À partir de 14 ans - Vous recherchez l'harmonie et la paix intérieure. Tradition martiale d'origine chinoise.



Laisser parler son corps !

Hip hop

À partir de 13 ans - Vous souhaitez pratiquer la danse Hip-Hop et aborder l'aspect acrobatique de cet art urbain.



Préserver son capital santé au quotidien

Pilates

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer une activité qui allie harmonie, équilibre, fluidité et contrôle.

Nordic walking

À partir de 16 ans - Vous souhaitez une activité de plein air et améliorer vos capacités cardio-pulmonaires.

Fit Seniors

Dés 60 ans - Vous souhaitez améliorer votre équilibre et rester en forme au quotidien.