



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		NOUVEAUTÉ Fit Bike 8h05 - 9h05		Gym Suedoise 8h05 - 9h05		
9h	C.A.F 9h15 - 10h	Pilates Perfectionnement 9h05 - 10h05	Body Sculpt 9h15 - 10h	Yoga Débutant 9h05 - 10h30	Yoga Débutant 9h05 - 10h05	Body Sculpt 9h15 - 10h	C.A.F 9h15 - 10h
10h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 10h15 - 11h15	Fit Sénior 10h15 - 11h		Body Sculpt 10h30 - 11h15	Yoga Confirmé 10h05 - 11h30	Gym Suedoise 10h05 - 11h05	Hip Hop Débutant 10h15 - 11h15
11h			Nordic Walking 10h30 - 11h30			C.A.F 11h15 - 12h	Interval Fit 11h30 - 12h15
12h	C.A.F 12h15 - 13h	Interval Fit 12h15 - 13h	Body Sculpt 12h15 - 13h	L.I.A Perfectionnement 12h15 - 13h	Body Sculpt 12h15 - 13h	Step Confirmé 12h15 - 13h	Stretching 12h15 - 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						C.A.F 14h - 14h45	
15h	Pilates Débutant 15h - 16h	Taï Chi 14h30 - 15h30	Fit Dance 15h - 16h	Fit Sénior 15h - 15h45		Zumba 15h - 16h	
16h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 16h - 17h	Circuit Forme 16h - 16h45	Educa Boxe 16h - 17h	NOUVEAUTÉ Fit Bike 16h - 17h	Circuit Forme 16h - 16h45	NOUVEAUTÉ Fit Bike 16h - 17h	
17h	Body Sculpt 17h - 17h45	C.A.F 17h - 17h45	Total Boxing 17h - 17h45	Pilates Perfectionnement 17h - 18h	C.A.F 17h - 17h45		
18h	C.A.F 18h - 18h45	Step Débutant 18h - 18h45	C.A.F 18h - 18h45	L.I.A Perfectionnement 18h - 18h45	Step Perfectionnement 18h - 18h45		
19h	Zumba 19h - 20h	Hip Hop Débutant 19h - 20h	Interval Fit 19h - 19h45	Gym Suedoise 19h - 20h	Body Sculpt 19h - 19h45		
20h	Yoga Débutant 20h - 21h	Gym Suedoise 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.



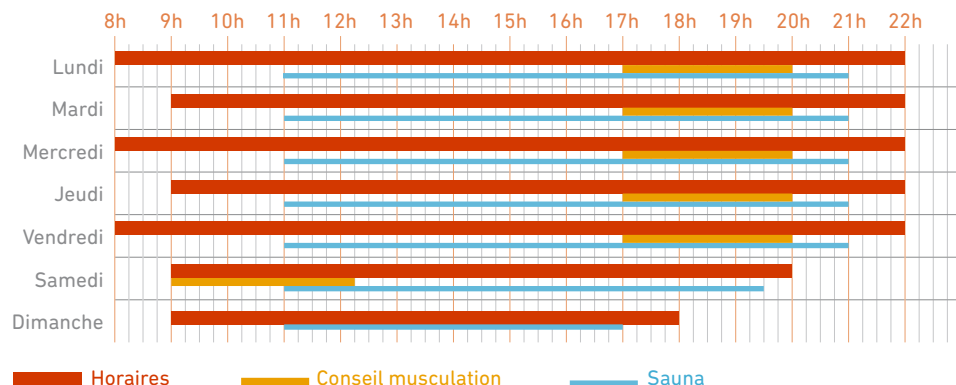
NOUVEAUTÉ

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



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. Pose d'une serviette sur les machines de cardio-musculation et port d'une tenue décente et de chaussures propres obligatoires.



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

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.



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.

Taï 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

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.

Swiss Ball

À partir de 16 ans - Vous souhaitez améliorer votre équilibre et vous tonifier en douceur.

Fit Seniors

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