

# ~ Horaires & planning ~ La Forme

Du 6 septembre 2010 au 3 juillet 2011



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

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.

## Ouverture au public

	Horaires	Accès sauna	Conseil musculation
Du lundi au vendredi	9h à 22h	11h à 21h	17h à 20h
Samedi	9h à 20h	11h à 19h	10h à 12h
Dimanche	9h à 18h	11h à 17h	-

Attention : Les activités cessent 30 minutes avant la fermeture des salles. Maillot de bain obligatoire pour accéder aux saunas.

## Planning des activités



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00							
09h30							
10h00	Pilates confirmé	Body Sculpt		Yoga débutant	Body Sculpt	Body Sculpt	CAF
10h30	Stretching	Gym Sénior	Baby gym	Pilates confirmé		Gym Suédoise	InterFit
11h00			Kid gym		Yoga débutant		
11h30						LIA confirmé	Stretching
12h00	CAF	LIA débutant	Body Sculpt	InterFit	CAF	Step confirmé	Circuit forme
13h00	Body Sculpt	CAF	Step débutant	Body Sculpt	Stretching		
14h00							
14h30				Muay Thai		CAF	Muay Thai
15h00		Thai Chi					
15h30	Pilates débutant					LIA débutant	
16h00							
16h30	Circuit forme	Body Sculpt	Educa boxe	Circuit forme	Circuit forme	Pilates débutant	
17h00		Stretching					
17h30	CAF		Circuit forme	Pilates débutant	Body Sculpt		
18h00		Step débutant					
18h30	LIA débutant		CAF	Step débutant	CAF		
19h00		ZUMBA					
19h30	Body Sculpt		InterFit	Body Sculpt	Step confirmé		
20h00							
20h30	Yoga débutant	Gym Suédoise	Cardio Combat	Yoga confirmé	Pilates confirmé		
21h00							
21h30							
22h00							

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

MAIRIE DE PARIS

UCPA - Union nationale des Centres sportifs de Plein Air - Association loi 1901 à but non lucratif, agréée et cogérée par les ministères en charge de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative - Conception graphique : C. Potier - 2010\_276



# ~ Activités ~ La Forme



Espace Sportif Pailleron



**Des activités ludiques  
et éducatives imaginées  
pour les plus jeunes**

## Baby gym sans parents

Vous souhaitez que votre enfant développe sa motricité sur des parcours de jeux aménagés.

## Fit kid

Vous souhaitez que votre enfant participe à des séances d'éveil corporel, en rythme et en musique.

## Éducaboxe

Votre enfant souhaite découvrir l'activité et développer son aisance corporelle.



**Se dépenser  
et brûler des calories**

## LIA (Low Impact Aérobie)

Vous souhaitez pratiquer l'aérobie et améliorer vos capacités cardiovasculaires.

## Step

Vous souhaitez pratiquer le step et améliorer vos capacités de cardio-training sur des chorégraphies rythmées.

## Interfit

Vous souhaitez améliorer vos capacités votre endurance et votre tonicité musculaire.

## Cardio combat

Vous souhaitez pratiquer le fitness combiné aux arts martiaux et améliorer vos capacités cardiovasculaires.

## Zumba

Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes latinos, dans une ambiance festive.

## Muay Thai

Initiation à l'Art martial thaïlandais. Cette pratique nécessite souplesse, reflexes, puissance et force mais aussi des aptitudes mentales comme la volonté et le courage.

## Gym Suédoise

Méthode de gymnastique ludique comportant des mouvements simples et rationnels développant les capacités du système cardio vasculaire



**Laisser parler son corps !**

## Danse Orientale

Elle se caractérise par la dissociation des parties du corps qui peuvent bouger indépendamment l'une de l'autre. Cet art compose aussi bien avec les rythmes saccadés que lents et fluide



**Entretenir son tonus  
musculaire et améliorer  
sa condition physique**

## Musculation conseillée

Vous souhaitez développer vos capacités musculaires et bénéficier des conseils d'un éducateur sportif.

## Cuisses Abdos Fessiers

Vous souhaitez renforcer votre gainage et la tonicité de vos cuisses, abdominaux et fessiers.

## Body sculpt

Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette.

## Circuit forme

Vous souhaitez améliorer votre condition physique par la pratique d'ateliers divers.



**Adopter la zen attitude  
jour après jour**

## Stretching

Vous souhaitez vous détendre, récupérer après un effort et travailler votre souplesse.

## Tai chi

Vous recherchez l'harmonie et la paix intérieure. Tradition martiale d'origine chinoise.

## Yoga

Vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.



**Préserver son capital  
santé au quotidien**

## Nordic walking

Vous souhaitez une activité de plein air et améliorer vos capacités cardio-pulmonaires.

## Fit Seniors

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et rester en forme au quotidien.

## Pilates

Vous souhaitez pratiquer une activité qui allie harmonie, équilibre, fluidité et contrôle avec un travail en profondeur.

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

Toutes les infos sur [www.pailleron19.com](http://www.pailleron19.com) ou par téléphone au 01 40 40 27 70

L'espace Sportif Pailleron est un équipement municipal animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par LSU 19, filiale de l'UCPA.