

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ ÉNERGIE	STEP		18:15 - 19:00 ⁽¹⁾					10:30 - 11:15 ⁽¹⁾
	ZUMBA	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00				11:30 - 12:15	
	FIT BIKE	10:15 - 11:15			12:15 - 13:15			
	INTERFIT	18:15 - 19:00						
▼ TONICITÉ	CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS >	12:15 - 13:00			19:05 - 19:50	18:00 - 18:45		09:30 - 10:15
	BODY SCULPT	09:15 - 10:00 17:15 - 18:00	20:15 - 21:00	12:15 - 13:00			09:15 - 10:00	
	BODY BARRE		13:15 - 14:00			12:15 - 13:00		
▼ LE + SPORT ACCESS	CROSS TRAINING	16:30 - 17:30 ^(A) 19:30 - 20:30 ^(B)	12:15 - 13:15 ^(B) 18:00 - 19:00 ^(B) 19:30 - 20:30 ^(A)	12:15 - 13:15 ^(C) 18:30 - 19:30 ^(A) 20:00 - 21:00 ^(B)	20:00 - 21:00 ^(B)	19:00 - 20:00 ^(B)	10:15 - 11:15 ^(A)	
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	13:15 - 14:00 ⁽¹⁾ 16:00 - 17:00 ⁽²⁾	17:00 - 18:00 ⁽¹⁾	11:00 - 12:00 ⁽¹⁾ 20:15 - 21:15 ⁽¹⁾	18:00 - 19:00 ⁽¹⁾	11:15 - 12:00 ⁽¹⁾		
	ADAPT FIT		10:30 - 11:15 ⁽³⁾		10:45 - 11:30 ⁽³⁾			
	YOGA	20:15 - 21:30 ⁽¹⁾			09:05 - 10:35 ⁽¹⁾ 20:00 - 21:30 ⁽²⁾	09:30 - 11:00 ⁽²⁾		
	STRETCHING			13:15 - 14:00		13:15 - 14:00		11:30 - 12:15
	SWISS BALL		09:15 - 10:15	18:30 - 19:15		19:00 - 20:00		
... et aussi	CARDIO DANCE			19:20 - 20:05				
	CAPOEIRA						14:00 - 15:00 ⁽¹⁾ 15:00 - 16:00 ⁽¹⁾	
	OPEN CROSS TRAINING	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	09:30 - 10:30 15:30 - 17:00	16:30 - 17:30			
	FIT BOXING					20:05 - 21:05		
	STAGE						17:00 - 19:00	15:00 - 17:00

(1) Débutant. (2) Perfectionnement. (3) Séance adaptée à un public senior. (A) CROSS TRAINING Initiation. (B) CROSS TRAINING WOD (Workout Of the Day). (C) CROSS TRAINING Spécifique.

Planning des activités valable du 8 septembre 2018 au 16 juin 2019 inclus. À partir de 18 ans, pour toutes les activités.

Espace Sportif Pailleron - 32 rue Edouard Pailleron - 75019 Paris - ☎ 01 40 40 27 70 🌐 www.pailleron19.com

Accès par les transports en commun :

Métro : stations Bolivar, Jaurés, Laumière ou Colonel Fabien

Bus : Ligne 26, marché Secrétan ou Ligne 75, Jean Menans - Buttes Chaumont

EURL LSU 19 (Loisirs Sportifs Urbains 19ème) - Espace sportif Pailleron - Siège social : 32 rue Edouard Pailleron 75019 Paris - Tél. 01 40 40 27 70 - Entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée au capital de 50 000 € - N° RCS Paris : 490 994 787 - Siret : 490 994 787 00029 - Code APE : 93112 - N° TVA intracommunautaire : FR 88 490 994 787. 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 - 120537



Espace Sportif Pailleron

MAIRIE DE PARIS

UCPa
SPORT ACCESS