

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ ÉNERGIE	ZUMBA		19:15 - 20:00					
	FIT BIKE				12:15 - 13:15			
	INTERFIT	18:15 - 19:00						
▼ TONICITÉ	CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS >	12:15 - 13:00			20:15 - 21:00			
	BODY SCULPT	17:15 - 18:00	20:15 - 21:00	12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		
	BODY BARRE		12:15 - 13:00					
▼ LE + SPORT ACCESS	CROSS TRAINING	18:15 - 19:15 <sup>(A)</sup> 19:30 - 20:30 <sup>(B)</sup>	18:00 - 19:00 <sup>(B)</sup> 19:30 - 20:30 <sup>(A)</sup>	12:15 - 13:15 <sup>(B)</sup> 19:00 - 20:00 <sup>(B)</sup> 20:15 - 21:15 <sup>(A)</sup>	19:00 - 20:00 <sup>(B)</sup>	19:00 - 20:00 <sup>(B)</sup>		
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	13:15 - 14:00 <sup>(1)</sup> 16:00 - 17:00 <sup>(2)</sup>		11:00 - 12:00 <sup>(1)</sup>	18:00 - 18:45 <sup>(1)</sup>	11:15 - 12:00 <sup>(1)</sup>		
	ADAPT FIT		10:30 - 11:15 <sup>(3)</sup>		10:45 - 11:30 <sup>(3)</sup>			
	YOGA	20:15 - 21:30 <sup>(2)</sup>		09:15 - 10:45 <sup>(1)</sup> 19:00 - 19:45 <sup>(2)</sup> 20:00 - 21:00 <sup>(2)</sup>	09:05 - 10:35 <sup>(2)</sup> 19:15 - 20:15 <sup>(2)</sup> 20:30 - 21:30	09:30 - 11:00 <sup>(1)</sup>		
	STRETCHING		13:15 - 14:00	13:15 - 14:00		13:15 - 14:00		
	SWISS BALL		09:15 - 10:15			18:00 - 18:45		
... et aussi	CAPOEIRA						14:00 - 15:00 <sup>(C)</sup> 15:00 - 16:00 <sup>(C)</sup>	
	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) À partir de septembre 2021.

Planning des activités valable du 9 juin 2021 au 29 mai 2022 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](http://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 : FR88490994787. 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 - AFF05124

