

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

Planning des activités valable du 9 septembre 2019 au 14 juin 2020 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 : 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 - AFF01725



Espace Sportif Pailleron

MAIRIE DE PARIS

UCPa
SPORT ACCESS