

Charlety



Description

L'espace ASPTT Paris Charlety, situé dans le 13^{ème} arrondissement offre une prestation sportive de qualité. Au cœur du stade Charlety, l'espace forme dispose d'un espace cardio-training en libre accès, d'une plateforme de renforcement musculaire et d'une salle spacieuse pour les cours collectifs.

Les nombreux cours, encadrés par professeurs diplômés d'État, sont tels que : BodySculpt, BodyBuste, BodyBarre, Cuisses-Abdos-Fessiers, Interfit, Pilates, Stretching et Gym.

Un espace bien-être sauna est également à disposition des adhérents.

Adresse : 17 Avenue Pierre de Coubertin, 75013 Paris

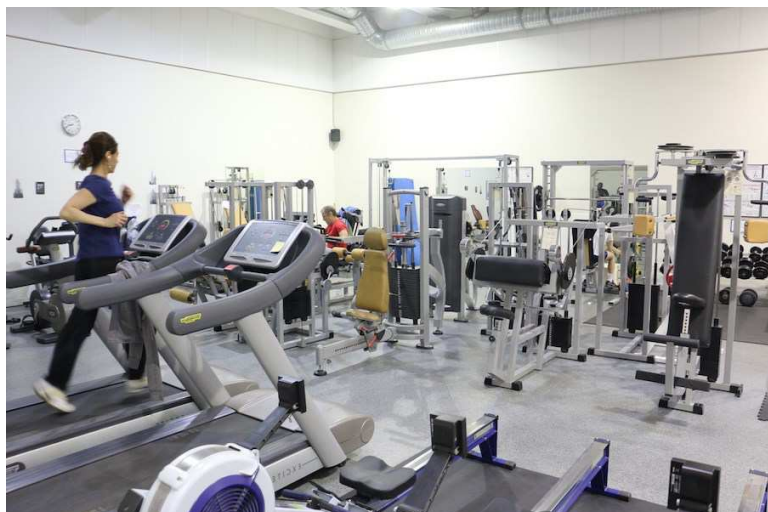
Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
		10h30 Gym Douce (60')		10h30 Gym Douce (60')		11h00 Body Sculpt (60')	10h00 Cardio Training (180')
12h30	Abdos fessiers Stretching (60')	12h30 CAF (45')	12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Abdos fessiers Stretching (60')	12h30 Body Buste (60')		
		13h15 Stretching (15')					
	14h00	14h00	15h00	14h00	14h00		
	16h30	16h30	16h30	16h30	16h30		
18h30	Body Barre (30')	18h30 BodySculpt (45')	18h30 Gym du Dos (45')	18h30 Body Barre (45')	18h00 CAF Stretching (60')		
19h00	Abdos fessiers Stretching (60')	19h15 Pilates - niv 1 (45')	19h15 Abdos fessiers stretching (45')	19h15 Pilates - niv 2 (45')			
20h00	Salsa debutant* (60')	20h00 Latina Fitness* (60')	20h00 Salsa confirmé* (90')				
	21h00	21h00	21h00	21h00	21h00	14h00	13h00

(*) Associations partenaires.



Brune



Description

Situé au coeur du 14ème arrondissement de Paris, l'ASPTT Paris Brune est un club très convivial. Cet espace sportif est composé d'un espace cardio-training, d'une aire de musculation, ainsi que d'une salle de cours collectifs.

De nombreux cours collectifs, encadrés par des professeurs diplômés d'Etat, y sont proposés : Cardio-training, cuisses abdos fessiers, gym douce, renforcement musculaire, step, stretching, zumba.

Un espace bien-être sauna est également à disposition des adhérents.

Adresse : 101 Boulevard Brune, 75014 Paris

Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	10h00
10h00	Gym Senior (60')	Gym Senior (60')	Gym Douce (60')	Gym Douce (60')	Gym Senior (60')	Step (30')	
		Body Sculpt (30')				Body Barre (45')	Body Sculpt (30')
12h15	Body Sculpt (45')	Abdos fessiers (30')	Step (30')		Body Sculpt (60')	Abdos fessiers (30')	CAF (30')
13h00	CAF (30')	Latina Fitness* (60')	Body Sculpt (45')	Zumba (60')		Body Relax (45')	
13h30	Stretching (15')		CAF (30')				
			Stretching (15')				
17h30	Swiss Ball (30')						
18h00	Body Sculpt (30')	Body Sculpt (45')	Body Barre (60')	Body Sculpt (45')	Body Sculpt (30')		
18h30	Abdos fessiers (30')	Abdos fessiers (30')	Abdos Fessiers (30')	Abdos Fessiers (30')	Abdos Fessiers (30')		
		Stretching (15')	Stretching (15')	Stretching (15')			
21h00						17h00	13h00

(*) Associations partenaires.



Bercy



Description

L'espace sportif ASPTT Paris Bercy est situé entre Bastille et Gare de Lyon, il est au cœur du 12eme arrondissement.

Cette salle offre trois espaces d'entraînement en libre service : renforcement musculaire avec poids libres et barres de traction, cardio-training, et enfin une large salle dédiée aux cours collectifs.

Les cours collectifs proposés à l'ASPTT Paris Bercy, dispensés par des professeurs diplômés d'Etat, sont tels que : Cardio-training, Cuisses Abdos Fessiers, Gym douce, Pilates, Renforcement musculaire, Stretching, Zumba.

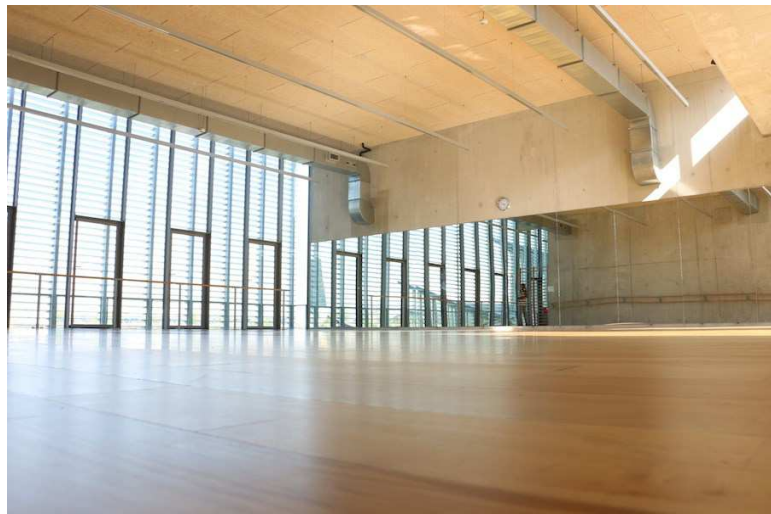
Adresse : 242 Rue de Bercy, 75012 Paris

Horaires

PLANNING DES COURS COLLECTIFS ESPACE SPORTIF BERCY	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h30	9h00	9h30	9h00	9h30	9h30	9h00
			10h30 Gym Douce (60')			10h00 Body Sculpt (60')	10h00 Renforcement musculaire (60')
			12h00 Abdos Fessiers (30')	12h00 Abdos Fessiers (30')	12h00 Abdos Fessiers (30')	11h00 Gym Tonic (30')	
12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Body Sculpt (60')	12h30 Body Sculpt (60')	11h30 Abdos fessier (30')	
		13h30 Pilates (60')			13h30 Pilates (60')	12h15 Fitness Suédois (60')	
14h30 Renforcement musculaire (60')		14h30 Gym Posturale (60')			14h30 Renforcement musculaire (45')		
		17h30 Abdos Fessiers (30')	17h45 Body Sculpt (45')				
18h00 Body Sculpt (60')	18h00 Body Sculpt (60')	18h30 Zumba (60')		18h00 Body Sculpt (60')			
19h00 Swiss Ball (60')	19h00 Stretching (30')	19h30 Boxe Française (90')		19h00 Body Barre (60')	18h30 Boxe Training (60')		
	19h45 Fitness Suédois (75')		20h00 Krav Maga (75')				
21h30	21h30	21h30		21h30	21h30	16h30	13h00



Ladoumegue



Description

L'espace l'ASPTT Paris Ladoumègue est situé dans le 19ème arrondissement de Paris. L'équipe, composée de professeurs diplômés d'Etat.

Trois espaces sont à disposition des adhérents : cardio-training, renforcement musculaire, ainsi qu'une large salle pour les cours collectifs.

Un très large choix d'activités est proposé : Cardio-training, Cuisses Abdos Fessiers, Danse (Afro-brésilienne et Moderne jazz), Gym douce, Pilates, Plateforme vibrante, Renforcement musculaire, Step, Stretching, Zumba, Cardio boxe, Savate boxe française, Kick-boxing.

Le plus de l'ASPTT Paris Ladoumègue : 4 courts de squash sont également à disposition des adhérents.

Adresse : 39 Route des Petits Ponts, 75019 Paris

Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	10h00
PLANNING DES COURS COLLECTIFS ESPACE SPORTIF LADOUMEGUE	10h15 Gym Senior (45')	10h15 Body Sculpt (45')		10h15 Pilates - niv. 1 (45')		10h00 Pilates - niv. 1 (60') NEW	
						11h15 Body Sculpt (45')	
	12h15 Body Sculpt (45')	12h15 Inter Fit (45')	12h15 Cuisses Abdos Fessiers (45')	12h15 Body Sculpt (45')	12h15 Running Forme (45')	12h00 Danse Afro Brésilienne* (90')	
			13h00 Stretching (30') NEW				
			14h30 Mini Squash 5/6 ans (60')				
			15h30 Mini Squash 7/10 ans (60')				
	17h30 Stretching (30') NEW				17h30 Circuit Forme (30')	17h30 Body Sculpt (30')	
	18h15 Circuit Forme (30')	18h15 Circuit Forme (45') NEW	18h15 Stretching (30') NEW	18h00 Cardio Boxe (45')	18h15 Cross Training (45')		
	19h00 Cuisses Abdos Fessiers (45')	19h15 Cuisses Abdos fessiers (45')	19h00 Body Sculpt (45')	19h00 Zumba (60')	19h15 Inter Fit (45') NEW		
	20h00 Savate Boxe Française (90')	20h00 Yoga (90')	20h00 Capoeira* (90')	20h00 Savate Boxe Française (90')	20h00 Modern Jazz* (90')		
	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	19h00	16h00

(*) Associations partenaires.

