

# Nos salles de Fitness/Musculation - horaires et adresses

Salle	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Bachelard</b> Paris 14				13h à 14h : gym massage 14h30 à 15h30 : gym douce			
<b>Bercy</b> Paris 12	9 h 30 à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : gym douce 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt 18 h 45 à 19 h 45 : Gym suédoise	9 h 30 à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 18 h 30 à 19 h 30 : abdo-fessiers-stretching	9 h 30 à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt	9 h 30 à 17 h : muscu 10 h 30 à 11 h 30 : gym douce 12 h à 12 h 30 : gym tonic 12 h 30 à 13 h : abdo-fessiers 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt	9 h 30 à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : gym tonic	9 h 30 à 13 h : muscu 10 h à 11 h : body sculpt 11 h à 11 h 45 : step 12 h à 13 h : gym suédoise	9 h 30 à 13 h : muscu 10 h à 11 h : body sculpt 12 h 30 à 13 h 30 : gym suédoise
<b>Bourseul</b> Paris 15	11 h à 21 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : body barre 19 h à 20 h : body sculpt	9 h 30 à 21 h : muscu 9 h 30 à 10 h 30 : gym douce 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt 12 h à 13 h : body sculpt 13 h 30 à 14 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : cuisses abdo-fessiers - stretching	9 h 30 à 21 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 18 h à 18 h 30 : abdo-fessiers 18 h 30 à 19 h 30 : body sculpt 19 h 30 à 20 h : gym tonic	9 h 30 à 21 h : muscu 9 h 30 à 10 h 30 : gym douce 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 30 : step débutant 19 h 30 à 20 h : stretching	9 h 30 à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 13 h à 13 h 30 : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 30 : abdo et stretching	9 h 30 à 16 h : muscu 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt	
<b>Brune</b> Paris 14	10 h à 21 h : muscu 12 h à 12 h 45 : body sculpt 12 h 45 à 13 h 30 : abo fessiers 17 h 15 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt	10 h à 21 h : muscu 12 h à 13 h : abdo-taille-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 45 : abdo-fessiers	10 h à 21 h : muscu 12 h à 12 h 30 : abdo fessiers 12 h 30 à 13 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : body barre 19 h à 19 h 45 : abdo-fessiers-stretching	10 h à 21 h : muscu 12 h à 12 h 30 : abdo-cuisses-fessiers 12 h 30 à 13 h : stretching 18 h à 18 h 45 : abdo-fessiers-hanches 18 h 45 à 19 h 30 : gym tonic 19 h 30 à 19 h 45 : stretching	10 h à 21 h : muscu 12 h à 13 h : step / LIA 18 h à 19 h : body sculpt	9 h 30 à 17 h : muscu 10 h à 11 h : step ou LIA 11 h à 12 h : abdo-fessiers-stretching 14 h à 15 h : body sculpt	10 h à 13 h : muscu 11 h à 11 h 45 : body sculpt
<b>Chaudron</b> Paris 10	11 h à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 15 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 18 h 30 : gym tonic	9 h à 21 h : muscu 12 h à 13 h : abdos fessiers stretchching 14 h à 15 h : body sculpt 17 h 15 à 18 h : LIA 18 h à 18 h 30 : abdo-fessiers 18 h 30 à 19 h 30 : body sculpt	9 h à 21 h : muscu 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt 12 h à 13 h : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt	9 h à 21 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt 18 h 30 à 19 h 30 : body barre	9 h à 20 h : muscu 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt 18 h 30 à 19 h : abdo-fessiers	9 h à 16 h : muscu 10 h à 11 h : body sculpt	
<b>Pantin</b> (93)	Centre sportif ASPTT - 202 avenue Jean-Jaurès Pantin (93) M° Fort d'Aubervilliers	10 h à 18 h : muscu 20 h à 22 h : muscu	10 h à 19 h : muscu 11 h à 12 h : muscu dirigé 12 h à 13 h : abdo fessier	12 h à 22 h : muscu	10 h à 20 h : muscu 11 h à 12 h : muscu dirigé 12 h à 13 h : abdo fessier	10 h à 18 h : muscu 20 h à 22 h : muscu	14 h à 18 h : muscu