



Championnet Paris 18^{ème} 01 42 51 16 02

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Culture Physique 9h30 / 45 min SC	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min SC Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min SC		Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min SC			
10H	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min SC	Stretching 10h00 / 30 min SC		Culture Physique 10h00 / 45 min SC Stretching 10h45 / 30 min SC	Gym Douce 10h00 / 60 min SC	Culture Physique 10h00 / 45 min SC Pilates débutant 10h45 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SC
11H	Stretching 11h00 / 30 min SC					Body Barre 11h30 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min SC Body Zen 11h45 / 60 min SC
12H	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SC Total Body Conditioning 12h45 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min SC Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min SC	Pilates débutant 12h00 / 60 min SC	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SC	Step Initiation 12h30 / 30 min SC	Circuit Training 12h45 / 60 min SC
13H		Body Zen 13h00 / 45 min SC	Pilates débutant 13h15 / 45 min SC	Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min SC	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min SC Poitrine Bras Dos 13h30 / 30 min SC	
14H						Step débutant 14h00 / 45 min SC	
17H	Culture Physique 17h45 / 45 min SC						
18H	Abdos Taille 18h30 / 30 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 18h30 / 30 min SC	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min SC Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min SC	Pilates débutant 18h00 / 45 min SC Body Barre 18h45 / 45 min SC		
19H	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC Circuit Training 19h30 / 60 min SC	Body Zen 19h00 / 60 min SC	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min SC Body Barre 19h30 / 45 min SC	Gym Douce 19h15 / 45 min SC	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SC		
20H		Circuit Training 20h00 / 60 min SC	Total Body Conditioning 20h15 / 45 min SC				

SC : Studio Championnet

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 / 21h30	09h30 / 14h00					
	17h30 / 17h45					