



Charonne Paris 11^{ème} 01 43 72 76 96

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Yoga 8h30 / 60 min SC	Yoga 8h00 / 60 min SC	Yoga 8h30 / 60 min SC		Yoga 8h00 / 60 min SC		
9H	Pilates débutant 9h30 / 60 min SC	Yoga 9h15 / 60 min SC		Pilates intermédiaire 9h15 / 60 min SC	Pilates avancé 9h45 / 45 min SC	Pilates débutant 9h15 / 45 min SC	
10H	Pilates intermédiaire 10h30 / 60 min SC			Yoga 10h15 / 60 min SC	Pilates débutant 10h30 / 60 min SC	Yoga 10h00 / 60 min SC	Pilates débutant 10h00 / 60 min SC
11H					Body Zen 11h30 / 45 min SC	Barre au Sol 11h00 / 60 min SC	Body Zen 11h00 / 45 min SC Pilates intermédiaire 11h45 / 45 min SC
12H	Yoga 12h30 / 60 min SC	Pilates intermédiaire 12h15 / 60 min SC	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SC Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min SC	Culture Physique 12h15 / 45 min SC	Yoga 12h15 / 60 min SC	Pilates intermédiaire 12h00 / 45 min SC	Yoga 12h30 / 60 min SC
13H		Pilates débutant 13h15 / 45 min SC	Body Zen 13h15 / 45 min SC	Pilates débutant 13h00 / 60 min SC	Pilates avancé 13h15 / 45 min SC		Pilates avancé 13h30 / 60 min SC
17H	Culture Physique 17h45 / 45 min SC		Cuisses Abdos Fessiers 17h30 / 45 min SC				
18H	Gym Douce 18h30 / 45 min SC	Yoga 18h15 / 60 min SC	Pilates débutant 18h15 / 45 min SC	Body Zen 18h30 / 45 min SC	Pilates intermédiaire 18h15 / 45 min SC		
19H	Pilates débutant 19h15 / 60 min SC	Body Barre 19h15 / 45 min SC	Gym Douce 19h00 / 45 min SC Pilates intermédiaire 19h45 / 45 min SC	Yoga 19h15 / 60 min SC	Gym Douce 19h00 / 45 min SC Yoga 19h45 / 45 min SC		
20H		Pilates avancé 20h00 / 60 min SC		Pilates intermédiaire 20h15 / 45 min SC			

SC : Studio Charonne