



Châtelet Paris 4^{ème} 01 44 54 02 90

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min SC	Gym Douce 9h30 / 45 min SC	Gym Douce 9h30 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 45 min SC			
10H	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min SC	Abdos Fessiers 10h15 / 30 min SC	Yoga 10h15 / 60 min SC	Gym Douce 10h00 / 45 min SC		Body Sculpt 10h00 / 45 min SC	Gym Douce 10h00 / 45 min SC
	Pilates débutant 10h45 / 45 min SC	Pilates débutant 10h45 / 45 min SC				Lia intermédiaire 10h45 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 10h45 / 45 min SC
11H	Gym Douce 11h30 / 45 min SC		Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min SC			Step Intermédiaire 11h30 / 45 min SC	Poitrine Bras Dos 11h30 / 30 min SC
12H	Body Zen 12h15 / 60 min SC	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SC	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min SC	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SC	Yoga 12h30 / 60 min SC	Stretching 12h15 / 30 min SC	Total Body Conditioning 12h00 / 45 min SC
		Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min SC	Culture Physique 12h45 / 45 min SC	Body Sculpt 12h30 / 45 min SC			
13H		Pilates intermédiaire 13h00 / 60 min SC		Stretching 13h15 / 30 min SC			
14H							Salsa 14h00 / 60 min SC
15H						Yoga 15h00 / 60 min SC	Bachata 15h00 / 60 min SC
17H	Yoga 17h00 / 60 min SC						
18H	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SC	Body Cardio 18h30 / 60 min SC	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 18h15 / 45 min SC		
19H	Circuit Training 19h00 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 / 30 min SC	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC	Body Zen 19h15 / 60 min SC	Poitrine Bras Dos 19h00 / 30 min SC		
			Total Body Conditioning 19h30 / 45 min SC		Total Body Conditioning 19h30 / 45 min SC		
20H	Body Cardio 20h00 / 60 min SC	Body Barre 20h00 / 60 min SC	Yoga 20h15 / 60 min SC	Culture Physique 20h15 / 45 min SC	Bachata 20h15 / 60 min SC		
21H					Salsa 21h15 / 60 min SC		

SC : Studio Chatelet