



Châtillon 92 01 40 92 95 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE : 9H – 19H HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 8H – 22H SAMEDI & DIMANCHE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H				Cuisses Abdos Fessiers 8h30 / 45 min S1C			
9H	Culture Physique 9h30 / 45 min S1C	Swiss Ball 9h00 / 45 min S2C		Poitrine Bras Dos 9h15 / 30 min S1C	Bike 9h30 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1C	Body Pump 9h30 / 60 min S1C
		Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min S2C		Total Body Conditioning 9h45 / 45 min S1C			
10H	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1C		Body Pump 10h15 / 60 min S1C	Pilates débutant 10h00 / 45 min S2C	Culture Physique 10h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1C	Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1C
				Culture Physique 10h45 / 45 min S2C		Total Body Conditioning 10h30 / 45 min S1C	
11H	Stretching 11h00 / 45 min S1C	Culture Physique 11h00 / 45 min S1C	Body Balance 11h15 / 60 min S1C	Pilates intermédiaire 11h30 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1C	Stretching 11h15 / 30 min S1C	Bike 11h00 / 60 min S1C
		Gym Douce 11h30 / 45 min S2C		Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min S1C	Stretching 11h30 / 30 min S1C	Abdos Fessiers 11h30 / 30 min S2C	
		Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1C				Trampoline 11h45 / 45 min S1C	
12H	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2C	Body Move 12h15 / 45 min S1C	Circuit Training 12h00 / 45 min S2C	Trampoline 12h15 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1C	Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S2C	Culture Physique 12h00 / 45 min S1C
	Combat Zone 12h30 / 45 min S2C	Swiss Ball 12h15 / 45 min S2C	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S1C	Body Balance 12h30 / 45 min S2C	Body Pump 12h30 / 60 min S1C	RPM 12h30 / 60 min S1C	Zumba 12h45 / 45 min S1C
			Bike 12h45 / 60 min S1C				
			Abdos Fessiers 12h45 / 30 min S2C				
13H	Bike 13h15 / 45 min S1C	Pilates débutant 13h00 / 45 min S2C	Combat Zone 13h15 / 45 min S2C	Body Pump 13h00 / 45 min S1C		Stretching 13h30 / 30 min S1C	Stretching 13h30 / 30 min S1C
		Total Body Conditioning 13h00 / 45 min S1C					
14H							Bike 14h30 / 45 min S1C
15H							Combat Zone 15h30 / 45 min S2C
16H			Yoga 16h00 / 60 min S1C			RPM 16h00 / 60 min S1C	Abdos Fessiers 16h30 / 30 min S1C
17H	Body Pump 17h30 / 60 min S1C	RPM 17h30 / 60 min S1C	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S2C	Abdos Fessiers 17h30 / 30 min S2C	Culture Physique 17h30 / 45 min S1C	Circuit Training 17h00 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 17h00 / 30 min S1C
			Culture Physique 17h30 / 45 min S2C	RPM 17h30 / 60 min S1C	Pilates intermédiaire 17h45 / 60 min S2C		Stretching 17h30 / 30 min S1C

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Pilates débutant 18h15 / 45 min S2C	Pilates débutant 18h00 / 45 min S2C	Body Attack 18h00 / 60 min S1C	Circuit Training 18h00 / 45 min S2C	Step Initiation 18h15 / 30 min S1C		
	Trampoline 18h30 / 45 min S1C	Step débutant 18h30 / 45 min S1C	Stretching 18h15 / 45 min S2C	Combat Zone 18h45 / 45 min S2C	Body Balance 18h45 / 45 min S2C		
		Abdos Fessiers 18h45 / 30 min S2C			Poitrine Bras Dos 18h45 / 30 min S1C		
19H	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S2C	Body Pump 19h15 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 19h00 / 30 min S1C	Zumba 19h30 / 45 min S2C	Step débutant 19h15 / 45 min S1C		
	Circuit Training 19h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min S1C	Combat Zone 19h00 / 45 min S2C		Pilates débutant 19h30 / 45 min S2C		
	Pilates intermédiaire 19h30 / 60 min S2C	Step Intermédiaire 19h45 / 45 min S1C	Body Pump 19h30 / 60 min S1C				
20H	Body Attack 20h00 / 60 min S1C	Step Initiation 20h30 / 30 min S1C	Capoeira 20h30 / 60 min S1C				
	Krav Maga 20h30 / 75 min S2C	Zumba 20h30 / 45 min S2C					

S1C : Studio 1 Chatillon **S2C** : Studio 2 Chatillon