



# Championnet Paris 18<sup>ème</sup> 01 42 51 16 02

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	<b>Yoga Vinyasa</b> 9h30 / 45 min SC	<b>Body Pump</b> 9h30 / 45 min SC	<b>Initiation HATHA YOGA</b> 9h30 / 60 min SC	<b>Hatha Yoga Studio</b> 9h30 / 60 min SC	<b>Pilates intermédiaire</b> 9h00 / 60 min SC	<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min SC	
10H	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min SC <b>Stretching</b> 10h45 / 45 min SC	<b>Body Balance</b> 10h15 / 60 min SC	<b>Yoga Vinyasa</b> 10h30 / 60 min SC	<b>Vinyasa Yoga Studio *</b> 10h30 / 60 min SC	<b>Gym Douce</b> 10h00 / 60 min SC	<b>Pilates débutant</b> 10h15 / 60 min SC	<b>Yoga Initiation</b> 10h00 / 60 min SC
11H				<b>Pilates débutant</b> 11h30 / 60 min SC		<b>Body Pump</b> 11h15 / 60 min SC	<b>Yoga Vinyasa</b> 11h00 / 60 min SC
12H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h00 / 45 min SC <b>Hatha Yoga</b> 12h45 / 60 min SC	<b>Total Body Conditioning</b> 12h00 / 45 min SC <b>Abdos Fessiers</b> 12h45 / 30 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h00 / 45 min SC <b>Poitrine Bras Dos</b> 12h45 / 30 min SC	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h30 / 60 min SC	<b>Initiation HATHA YOGA</b> 12h00 / 60 min SC		
13H		<b>Circuit Training</b> 13h15 / 60 min SC	<b>Pilates débutant</b> 13h15 / 45 min SC		<b>Hatha Yoga</b> 13h00 / 60 min SC	<b>Pilates intermédiaire</b> 13h00 / 45 min SC <b>Circuit Training</b> 13h45 / 45 min SC	
14H						<b>Stretching</b> 14h30 / 30 min SC	<b>Yoga Vinyasa</b> 14h00 / 60 min SC
15H						<b>Abdos Fessiers</b> 15h00 / 30 min SC <b>Poitrine Bras Dos</b> 15h30 / 30 min SC	
17H					<b>Pilates débutant</b> 17h45 / 45 min SC		
18H	<b>Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min SC <b>Poitrine Bras Dos</b> 18h30 / 30 min SC	<b>Yoga Kundalini</b> 18h00 / 60 min SC	<b>Total Body Conditioning</b> 18h15 / 45 min SC	<b>Body Sculpt</b> 18h00 / 45 min SC <b>Zumba</b> 18h45 / 60 min SC	<b>Body Pump</b> 18h30 / 45 min SC		
19H	<b>Pilates tous Niveaux</b> 19h00 / 45 min SC <b>Body Zen</b> 19h45 / 45 min SC	<b>Abdos Fessiers</b> 19h00 / 30 min SC <b>Body Pump</b> 19h30 / 60 min SC	<b>Stretching</b> 19h00 / 30 min SC <b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h30 / 45 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h45 / 45 min SC	<b>Circuit Training</b> 19h15 / 45 min SC		
20H		<b>Stretching</b> 20h30 / 30 min SC	<b>Poitrine Bras Dos</b> 20h15 / 30 min SC	<b>Poitrine Bras Dos</b> 20h30 / 30 min SC	<b>Abdos Fessiers</b> 20h00 / 30 min SC		

SC : Salle Championnet

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h30 / 21h30	09h30 / 14h00	11h00 / 14h00	09h30 / 14h00	18h00 / 21h00	15h00 / 18h00	