



# Championnet Paris 18<sup>ème</sup> 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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Pilates Studio * 8h30 / 60 min SC						
9H				Hatha Yoga Studio * 9h30 / 60 min SC			
10H				Vinyasa Yoga Studio * 10h30 / 60 min SC			
14H		Pilates Studio débutant * 14h30 / 60 min SC					
15H		Pilates Studio intermédiaire * 15h30 / 60 min SC		Pilates Studio débutant * 15h00 / 60 min SC			
16H				Pilates Studio intermédiaire * 16h00 / 60 min SC			

SC : Salle Championnet

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

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h00 / 14h00	09h30 / 11h30	11h00 / 14h00	12h00 / 16h00	18h00 / 21h00	10h00 / 14h00	
18h00 / 21h00		18h00 / 21h00				