



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

**PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES**

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	<b>Pilates Studio *</b> 8h30 / 60 min SC						
14H		<b>Pilates Studio débutant *</b> 14h30 / 60 min SC					
15H		<b>Pilates Studio intermédiaire *</b> 15h30 / 60 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
11h00 / 14h00	09h30 / 11h30	11h00 / 14h00		18h00 / 21h00	10h00 / 14h00	
18h00 / 21h00		18h00 / 21h00				