



Charonne Paris 11^{ème} 01 43 72 76 96

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| 9H | Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SC | Barre au Sol 9h00 / 60 min SC | Cross Training 9h00 / 60 min FZC | Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SC | Body Sculpt 9h30 / 45 min SC | Cross Training 9h30 / 60 min FZC | |
| | Pilates Débutant 9h45 / 60 min SC | | | | | Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min SC | |
| 10H | Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SC | Pilates intermédiaire 10h00 / 60 min SC | | Abdos Fessiers 10h00 / 30 min SC | Stretching 10h15 / 45 min SC | Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SC | Pilates débutant 10h00 / 60 min SC |
| | | | | Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min SC | | | |
| 11H | | | | | | Stretching 11h00 / 45 min SC | Body Balance 11h00 / 60 min SC |
| | | | | | | Total Body Conditioning 11h45 / 45 min SC | |
| 12H | Body Pump 12h15 / 45 min SC | Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SC | Body Pump 12h15 / 60 min SC | Culture Physique 12h15 / 45 min SC | Total Body Conditioning 12h15 / 45 min SC | | Pilates Intermédiaire 12h00 / 60 min SC |
| | | Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min SC | | | | | |
| 13H | Hatha Yoga 13h00 / 60 min SC | Pilates Intermédiaire 13h00 / 60 min SC | Zumba 13h15 / 45 min SC | Pilates tous Niveaux 13h00 / 60 min SC | Pilates Débutant 13h00 / 60 min SC | Street Jazz 13h30 / 60 min SC | Yoga 13h00 / 90 min SC |
| 17H | Culture Physique 17h45 / 45 min SC | | Cuisses Abdos Fessiers 17h30 / 45 min SC | Yoga Doux 17h30 / 60 min SC | Body Balance 17h15 / 60 min SC | | |
| 18H | Gym Douce 18h30 / 45 min SC | Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min SC | Pilates débutant 18h15 / 45 min SC | Danse Africaine 18h30 / 60 min SC | Culture Physique 18h15 / 45 min SC | | |
| | | Stretching 18h45 / 30 min SC | | Cross Training 18h45 / 45 min FZC | | | |
| 19H | Pilates Débutant 19h15 / 60 min SC | Total Body Conditioning 19h15 / 45 min SC | Gym Douce 19h00 / 45 min SC | Total Body Conditioning 19h30 / 45 min SC | Dancehall 19h00 / 60 min SC | | |
| | | | Pilates intermédiaire 19h45 / 45 min SC | | | | |
| 20H | Circuit Training 20h15 / 45 min SC | Abdos Taille 20h00 / 30 min SC | Circuit Training 20h30 / 60 min SC | Poitrine Bras Dos 20h15 / 30 min SC | | | |
| | | Yin Yoga 20h30 / 60 min SC | | Abdos Fessiers 20h45 / 30 min SC | | | |
| 21H | Stretching 21h00 / 30 min SC | | | | | | |

SC : Studio Charonne FZC : Functional Zone Charonne

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|---------------|----------|
| 18h30 / 21h00 | 17h30 / 20h30 | 10h00 / 14h00 | | 11h00 / 12h00 | 10h30 / 14h30 | |