



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Reformer Studio * 8h00 / 60 min SC				Reformer Studio * 8h30 / 60 min SC		
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min SC	Circuit Training 9h00 / 60 min SC	Body Sculpt 9h00 / 45 min SC	Yoga Vinyasa 9h00 / 60 min SC	Body Sculpt 9h30 / 45 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 9h45 / 45 min SC	
	Pilates débutant 9h45 / 60 min SC		Stretching 9h45 / 30 min SC				
10H	Pilates intermédiaire 10h45 / 60 min SC	Swiss Ball 10h00 / 60 min SC	Culture Physique 10h15 / 45 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 / 30 min SC	Reformer Studio * 11h15 / 60 min SC	Stretching 11h00 / 45 min SC	Body Balance 11h00 / 60 min SC
						Total Body Conditioning 11h45 / 45 min SC	
12H	Body Pump 12h00 / 60 min SC	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min SC	Zumba 12h15 / 45 min SC	Circuit Training 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	Pilates tous Niveaux 13h00 / 60 min SC	Culture Physique 13h00 / 45 min SC	Pilates débutant 13h00 / 60 min SC	Street Jazz 13h30 / 60 min SC	Yoga 13h00 / 90 min SC
					Cross Training 13h00 / 60 min FZC		
14H		Reformer Studio * 14h00 / 60 min SC	Reformer Studio * 14h00 / 60 min SC			Danse Orientale 14h30 / 60 min SC	Dancehall 14h45 / 60 min SC
15H			Reformer Studio * 15h00 / 60 min SC	Reformer Studio * 15h00 / 60 min SC			
16H				Reformer Studio * 16h00 / 60 min SC			
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SC	Sophrologie Studio * 17h00 / 60 min SC	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 / 45 min SC	Yoga Doux 17h30 / 60 min SC	Body Balance 17h15 / 60 min SC		
18H	Pilates Débutant 18h00 / 60 min SC	Body Pump 18h15 / 60 min SC	Pilates débutant 18h15 / 45 min SC	Danse Africaine 18h30 / 60 min SC	Culture Physique 18h15 / 45 min SC		
			Cross Training 18h30 / 60 min FZC	Cross Training 18h45 / 45 min FZC			
19H	Culture Physique 19h00 / 45 min SC	Total Body Conditioning 19h15 / 60 min SC	Culture Physique 19h00 / 45 min SC	Total Body Conditioning 19h30 / 60 min SC	Stretching 19h00 / 30 min SC		
	Stretching 19h45 / 30 min SC		Pilates intermédiaire 19h45 / 45 min SC		Total Body Conditioning 19h30 / 45 min SC		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20H	Cross Training 20h15 / 60 min SC	Yin Yoga 20h15 / 60 min SC	Circuit Training 20h30 / 60 min SC	Zumba 20h30 / 60 min SC	Step débutant 20h15 / 60 min SC		

SC : Salle Charonne FZC : Functional Zone Charonne

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 / 12h00	17h30 / 20h30	12h00 / 15h00		10h00 / 13h00	10h00 / 14h00	
13h00 / 14h00		18h00 / 18h30				
18h30 / 21h00		19h30 / 21h30				