



**Charonne Paris 11<sup>ème</sup> 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		
11H					Reformer Studio * 11h15 / 60 min SC		
14H		Reformer Studio * 14h00 / 60 min SC	Reformer Studio * 14h00 / 60 min SC				
15H			Reformer Studio * 15h00 / 60 min SC				
17H	Reformer Studio * 17h00 / 60 min SC	Sophrologie Studio * 17h00 / 60 min SC					

SC : Salle 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				