



# Châtelet Paris 4<sup>ème</sup> 01 44 54 02 90

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 09H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		<b>Body Zen</b> 8h45 / 45 min SC					
9H		<b>Pilates Débutant</b> 9h30 / 45 min SC	<b>Hatha Yoga</b> 9h00 / 60 min SC			<b>Abdos Fessiers</b> 9h30 / 30 min SC	<b>Body Pump</b> 9h30 / 60 min SC
10H		<b>Stretching</b> 10h15 / 30 min SC				<b>Body Pump</b> 10h00 / 45 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 10h30 / 45 min SC
						<b>Stretching</b> 10h45 / 30 min SC	
11H	<b>Pilates intermédiaire</b> 11h15 / 60 min SC	<b>Circuit Féminin</b> 11h30 / 60 min MCC	<b>Pilates débutant</b> 11h15 / 60 min SC			<b>Body Attack</b> 11h15 / 45 min SC	<b>Body Balance</b> 11h15 / 45 min SC
12H	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h15 / 45 min SC	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h00 / 45 min SC	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 45 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h15 / 45 min SC	<b>Yoga Initiation</b> 12h15 / 30 min SC		<b>Circuit Training</b> 12h00 / 45 min SC
		<b>Poitrine Bras Dos</b> 12h45 / 30 min SC			<b>Hatha Yoga</b> 12h45 / 60 min SC		<b>Body Jam</b> 12h45 / 45 min SC
13H	<b>Culture Physique</b> 13h00 / 45 min SC	<b>Pilates débutant</b> 13h15 / 45 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h00 / 45 min SC	<b>Body Sculpt</b> 13h00 / 45 min SC			
14H						<b>Circuit Féminin</b> 14h30 / 60 min MCC	<b>Salsa Portoricaine</b> 14h00 / 60 min SC
15H							<b>Bachata</b> 15h00 / 60 min SC
16H						<b>Combat Zone</b> 16h00 / 45 min SC	
						<b>Boxe Thaïlandaise</b> 16h45 / 75 min SC	
17H	<b>Hatha Yoga</b> 17h00 / 60 min SC			<b>Boxe Thaïlandaise</b> 17h30 / 60 min SC			
18H	<b>Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min SC	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h00 / 30 min SC	<b>Pilates Débutant</b> 18h00 / 45 min SC	<b>Stretching</b> 18h30 / 30 min SC	<b>Culture Physique</b> 18h00 / 45 min SC		
	<b>Circuit Training</b> 18h30 / 45 min SC	<b>Step Initiation</b> 18h30 / 30 min SC	<b>Abdos Fessiers</b> 18h45 / 30 min SC		<b>Body Attack</b> 18h45 / 45 min SC		
19H	<b>Step</b> 19h15 / 45 min SC	<b>Body Cardio</b> 19h00 / 45 min SC	<b>Pilates Intermédiaire</b> 19h15 / 45 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h00 / 45 min SC	<b>Body Pump</b> 19h30 / 45 min SC		
		<b>Step débutant</b> 19h45 / 45 min SC		<b>Combat Zone</b> 19h45 / 45 min SC			
20H	<b>Hit Fit</b> 20h00 / 30 min SC	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 20h30 / 45 min SC	<b>Circuit Féminin</b> 20h30 / 60 min MCC		<b>Bachata</b> 20h15 / 60 min SC		
21H					<b>Salsa Portoricaine</b> 21h15 / 60 min SC		

SC : Studio Chatelet MCC : Musculation Cardio Chatelet

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

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 / 11h30	18h30 / 20h30		19h30 / 20h30	12h00 / 14h30	
	12h30 / 13h30					