



Châtelet Paris 4^{ème} 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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Reformer Studio * 9h30 / 60 min SC						
10H	Reformer Studio * 10h30 / 60 min SC						
11H				Body Training Studio * 11h45 / 30 min SC			
14H	Reformer Studio * 14h15 / 60 min SC			Reformer Studio * 14h30 / 60 min SC			
15H				Pilates Studio débutant * 15h30 / 60 min SC			
16H							Vinyasa Yoga Studio * 16h15 / 60 min SC
20H	Reformer Studio * 20h45 / 60 min SC		Zumba Studio * 20h00 / 60 min SC				

SC : Salle Chatelet

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	10h30 / 11h30	12h30 / 13h00	18h00 / 20h30	18h00 / 20h30		09h30 / 13h30
	12h30 / 13h30					14h30 / 15h30
	18h00 / 21h00					