Châtelet Paris 4ème 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						
12H						**Reformer Studio *** 12h15 / 60 min SC	
13H						**Pilates Studio Tous Niveaux *** 13h15 / 45 min SC	
14H	**Reformer Studio *** 14h15 / 60 min SC					**Reformer Studio *** 14h45 / 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	11h45 / 13h30		18h00 / 20h30		09h30 / 13h30
	18h00 / 21h00					14h30 / 15h30

PLANNING NON CONTRACTUEL, MODIFIABLE A TOUT MOMENT
* : cours accessibles sur réservation avec l'offre Studio