



Châtillon 92 01 40 92 95 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE : 9H – 19H HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 8H – 22H SAMEDI & DIMANCHE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Culture Physique 9h30 / 45 min S1C	Pilates intermédiaire 9h45 / 60 min S2C		Bike 9h15 / 45 min S1C	Body Balance 9h30 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1C	Body Pump 9h30 / 45 min S1C
						Krav Maga 9h45 / 75 min S2C	
10H	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1C	Pilates débutant 10h45 / 45 min S2C	Hatha Yoga 10h30 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 10h00 / 30 min S1C	Culture Physique 10h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1C	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1C
				Pilates Débutant 10h00 / 45 min S2C		Total Body Conditioning 10h30 / 45 min S1C	
				Stretching 10h30 / 30 min S1C			
				Culture Physique 10h45 / 45 min S2C			
11H	Stretching 11h00 / 45 min S1C	Culture Physique 11h00 / 45 min S1C		Pilates Intermédiaire 11h30 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1C	Stretching 11h15 / 30 min S1C	RPM 11h00 / 60 min S1C
		Gym Douce 11h30 / 45 min S2C			Stretching 11h30 / 30 min S1C	Trampoline 11h45 / 45 min S1C	
		Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1C					
12H	Combat Zone 12h15 / 60 min S2C	Swiss Ball 12h15 / 45 min S2C	Body Pump 12h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 12h15 / 30 min S1C	Bike 12h15 / 45 min S1C	RPM 12h30 / 60 min S1C	Culture Physique 12h00 / 45 min S1C
	Hatha Yoga 12h15 / 60 min S1C	Total Body Conditioning 12h15 / 45 min S1C		Body Balance 12h30 / 45 min S2C		Combat Zone 12h45 / 45 min S2C	Circuit Training 12h45 / 45 min S1C
				Zumba 12h45 / 45 min S1C			
13H	RPM 13h15 / 45 min S1C	Pilates débutant 13h00 / 45 min S2C	Circuit Training 13h00 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1C		Stretching 13h30 / 30 min S1C	Stretching 13h30 / 30 min S1C
		Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S1C					
14H						Boxe Anglaise 14h00 / 60 min S2C	
15H						Bike 15h30 / 45 min S1C	
16H						Total Body Conditioning 16h15 / 45 min S1C	
17H		Culture Physique 17h45 / 45 min S2C	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S2C		Pilates intermédiaire 17h45 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S1C	
			Poitrine Bras Dos 17h30 / 30 min S2C			Stretching 17h30 / 30 min S1C	
			RPM 17h45 / 60 min S1C				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S2C	LIA Initiation 18h15 / 30 min S1C	Stretching 18h00 / 45 min S2C	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1C	Lia débutant 18h30 / 45 min S1C		
	Body Pump 18h15 / 45 min S1C	Stretching 18h30 / 30 min S2C	Body Barre 18h45 / 45 min S2C	Body Attack 18h30 / 60 min S1C	Body Balance 18h45 / 60 min S2C		
	Circuit Training 18h45 / 45 min S2C	Lia intermédiaire 18h45 / 45 min S1C	Zumba 18h45 / 60 min S1C				
19H	Trampoline 19h00 / 45 min S1C	Body Pump 19h00 / 60 min S2C	Running 19h00 / 75 min RC	Body Pump 19h30 / 45 min S1C	Step Intermédiaire 19h15 / 45 min S1C		
	Boxe Anglaise 19h30 / 60 min S2C	Step débutant 19h30 / 45 min S1C	Bachata 19h45 / 60 min S1C	Krav Maga 19h30 / 75 min S2C	Pilates débutant 19h45 / 45 min S2C		
	Salsa 19h45 / 60 min S1C		Pilates Intermédiaire 19h45 / 60 min S2C				
20H	Bachata 20h45 / 60 min S1C	Combat Zone 20h00 / 45 min S2C	Kizomba 20h45 / 60 min S1C	RPM 20h15 / 45 min S1C	Total Body Conditioning 20h00 / 45 min S1C		
		RPM 20h15 / 60 min S1C					

S1C : Studio 1 Chatillon **S2C** : Studio 2 Chatillon **RC** : Running Chatillon

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 13h00	17h30 / 22h00	09h00 / 12h00	18h00 / 20h00	13h00 / 14h00	12h30 / 15h00	
20h00 / 22h00		13h45 / 14h45		17h30 / 20h30		