



Châtillon 92

01 40 92 95 17

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2C					
9H	Culture Physique 9h30 / 45 min S1C	Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min S2C	Circuit Féminin 9h00 / 60 min MCC	Reformer Studio * 9h30 / 60 min S2C	Body Balance 9h30 / 45 min S1C	Abdos Fessiers 9h30 / 30 min S1C Circuit Féminin 9h30 / 60 min MCC Fit Krav Maga 9h45 / 75 min S2C	Body Pump 9h30 / 60 min S1C
10H	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1C	Pilates débutant 10h30 / 45 min S2C	Hatha Yoga 10h30 / 60 min S2C	Pilates débutant 10h30 / 45 min S2C	Culture Physique 10h15 / 45 min S1C	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1C Total Body Conditioning 10h30 / 45 min S1C	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min S1C
11H	Stretching 11h00 / 45 min S1C	Culture Physique 11h00 / 45 min S1C Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2C Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1C		Culture Physique 11h15 / 45 min S2C	Abdos Fessiers 11h00 / 30 min S1C Stretching 11h30 / 30 min S1C	MMA 11h15 / 60 min S2C Stretching 11h15 / 30 min S1C Trampoline 11h45 / 45 min S1C	RPM 11h15 / 60 min S1C
12H	Combat Zone 12h15 / 60 min S2C Hatha Yoga 12h15 / 60 min S1C	Swiss Ball 12h15 / 45 min S2C Total Body Conditioning 12h15 / 45 min S1C	Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min S1C Boxing Studio * 12h30 / 60 min S2C Stretching 12h45 / 30 min S1C	Body Zen 12h00 / 45 min S2C Zumba 12h15 / 60 min S1C Pilates intermédiaire 12h45 / 60 min S2C	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S2C RPM 12h15 / 45 min S1C Body Pump 12h30 / 60 min S2C	RPM 12h30 / 60 min S1C Combat Zone 12h45 / 45 min S2C	Boxing Studio * 12h00 / 60 min S2C Culture Physique 12h15 / 45 min S1C
13H	RPM 13h15 / 45 min S1C	Pilates débutant 13h00 / 45 min S2C Yoga Vinyasa 13h00 / 60 min S1C	Zumba 13h15 / 45 min S1C	Body Pump 13h15 / 45 min S1C	Reformer Studio * 13h45 / 60 min S2C	Stretching 13h30 / 30 min S1C	Circuit Training 13h00 / 45 min S1C
14H						Boxe Anglaise 14h00 / 60 min S2C	
17H		Culture Physique 17h45 / 45 min S2C	Abdos Fessiers 17h00 / 30 min S2C Circuit Féminin 17h00 / 60 min MCC Poitrine Bras Dos 17h30 / 30 min S2C RPM 17h45 / 60 min S1C		Pilates intermédiaire 17h45 / 60 min S2C		

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

S1C : Salle 1 Chatillon S2C : Salle 2 Chatillon MCC : Musculation Cardio Chatillon RC : Running Chatillon

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

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