



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		Reformer Studio * 8h30 / 60 min S2C					
11H		Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2C					
12H			Boxing Studio * 12h30 / 60 min S2C				Boxing Studio * 12h00 / 60 min S2C
13H					Reformer Studio * 13h45 / 60 min S2C		
20H			Reformer Studio * 20h30 / 60 min S2C				

S2C : Salle 2 Chatillon

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

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