



Cherche Midi Paris 6^{ème} 01 40 64 30 92

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 7H00 – 22H30 SAMEDI ET DIMANCHE : 9H00 – 19H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			RPM 8h00 / 45 min SRCM		Yoga Ashtanga 8h30 / 60 min S2CM		
			Cuisses Abdos Fessiers 8h45 / 45 min S1CM				
9H	Stretching 9h45 / 30 min S1CM		Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1CM	Gym Silver Tonic 9h00 / 60 min S1CM	Pilates Intermédiaire 9h30 / 60 min S2CM	Poitrine Bras Dos 9h15 / 30 min S2CM	
						Modern Jazz Adultes Débutant 9h45 / 60 min S1CM	
						Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S2CM	
10H	Body Sculpt 10h15 / 45 min S1CM	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S2CM	Stretching 10h00 / 45 min S1CM	Body Sculpt 10h45 / 45 min S1CM	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1CM	Pilates débutant 10h15 / 45 min S2CM	Cuisses Abdos Fessiers 10h15 / 45 min S1CM
		Gym Silver Tonic 10h30 / 60 min S1CM			Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1CM	RPM 10h15 / 60 min SRCM	
		Culture Physique 10h45 / 45 min S2CM			Pilates Débutant 10h30 / 45 min S2CM		
11H	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S1CM	Gym Douce 11h30 / 45 min S2CM	Poitrine Bras Dos 11h45 / 30 min S1CM	Pilates Intermédiaire 11h30 / 60 min S1CM	Stretching 11h00 / 45 min S1CM	Zumba 11h00 / 60 min S2CM	Poitrine Bras Dos 11h00 / 30 min S1CM
	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1CM					Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min S1CM	RPM 11h30 / 45 min SRCM
12H	Yoga Vinyasa 12h00 / 60 min S2CM	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1CM	RPM 12h15 / 45 min SRCM	Body Balance 12h15 / 60 min S2CM	RPM 12h00 / 45 min SRCM	Pilates intermédiaire 12h00 / 60 min S2CM	Circuit Training 12h15 / 45 min S1CM
	Body Pump 12h15 / 45 min S1CM	Modern Jazz 12h15 / 60 min S2CM	Hatha Yoga 12h30 / 60 min S2CM	Body Pump 12h30 / 45 min S1CM	Hatha Yoga 12h30 / 60 min S1CM	Body Barre 12h00 / 45 min S1CM	
		RPM 12h45 / 60 min SRCM				Total Body Conditioning 12h45 / 45 min S1CM	
13H	RPM 13h00 / 45 min SRCM	Barre au Sol 13h15 / 60 min S2CM	Circuit Training 13h00 / 45 min S1CM	Pilates Débutant 13h15 / 45 min S2CM		Stretching 13h30 / 30 min S1CM	Stretching 13h00 / 30 min S1CM
				RPM 13h15 / 45 min SRCM			
15H						Bike 15h00 / 45 min SRCM	Body Pump 15h00 / 45 min S1CM
						Cuisses Abdos Fessiers 15h45 / 45 min S1CM	Abdos Fessiers 15h45 / 30 min S1CM
16H			Barre au Sol 16h15 / 60 min S2CM			Stretching 16h30 / 30 min S1CM	Circuit Training 16h15 / 45 min S1CM
17H	Pilates Débutant 17h45 / 45 min S2CM		Danse Classique 17h15 / 60 min S2CM		Barre au Sol 17h15 / 60 min S2CM		Stretching 17h00 / 45 min S1CM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	RPM 18h30 / 60 min SRCM	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1CM	Pilates Intermédiaire 18h15 / 60 min S2CM	Culture Physique 18h00 / 45 min S1CM	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1CM		
		Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min S2CM	Body Zen 18h30 / 30 min S1CM	Yoga Vinyasa 18h00 / 60 min S2CM	Danse Classique Débutant 18h15 / 60 min S2CM		
		Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1CM		Body Pump 18h45 / 60 min S1CM	Bike 18h30 / 45 min SRCM		
					Hip Hop 18h30 / 60 min S1CM		
19H	Danse Orientale 19h00 / 60 min S2CM	Circuit Training 19h00 / 45 min S2CM	Body Pump 19h00 / 45 min S1CM	Modern Jazz Adultes Débutant 19h00 / 60 min S2CM	Danse Classique intermédiaire 19h15 / 60 min S2CM		
	Abdos Fessiers 19h30 / 30 min S1CM	RPM 19h00 / 60 min SRCM	RPM 19h00 / 60 min SRCM	Stretching 19h45 / 30 min S1CM	Circuit Training 19h30 / 45 min S1CM		
		Salsa 19h00 / 60 min S1CM	Pilates Débutant 19h15 / 45 min S2CM				
		Stretching 19h45 / 30 min S2CM	Stretching 19h45 / 30 min S1CM				
20H	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 20h00 / 75 min S2CM	Bachata 20h00 / 60 min S1CM	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2CM	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 20h00 / 75 min S2CM			
	Circuit Training 20h00 / 45 min S1CM	Bike 20h15 / 45 min SRCM	Circuit Training 20h15 / 45 min S1CM				
	Body Balance 20h45 / 60 min S1CM	Culture Physique 20h30 / 45 min S2CM	Body Balance 20h30 / 60 min S2CM				
21H		Kizomba 21h00 / 60 min S1CM					

S1CM : Studio 1 Cherche Midi **S2CM** : Studio 2 Cherche Midi **SRCM** : Studio RPM Cherche Midi

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 11h00	08h00 / 12h00	18h00 / 20h00	12h00 / 14h00		09h30 / 10h30	12h00 / 14h00
13h00 / 14h00	18h00 / 20h30				11h30 / 13h00	
17h00 / 19h30						