



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES 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 8h30 / 60 min S2CM		
			Abdos Fessiers 8h45 / 30 min S1CM				
9H		Pilates débutant 9h45 / 45 min S2CM	Body Pump 9h15 / 45 min S1CM		Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min S2CM		
10H		Pilates intermédiaire 10h30 / 60 min S2CM	Stretching 10h00 / 30 min S1CM		Pilates débutant 10h30 / 45 min S2CM	RPM 10h00 / 60 min SRCM	Body Zen 10h15 / 45 min S1CM
			Yoga 10h45 / 60 min S2CM			Pilates débutant 10h15 / 45 min S2CM	
11H			Culture Physique 11h45 / 30 min S1CM	Circuit Training 11h15 / 60 min S1CM		Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1CM	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1CM
						Zumba 11h00 / 60 min S2CM	Zumba 11h45 / 45 min S1CM
						Body Pump 11h45 / 60 min S1CM	
12H	Abdos Fessiers 12h00 / 30 min S1CM	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1CM	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1CM	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S1CM	Culture Physique 12h15 / 45 min S1CM	Pilates intermédiaire 12h00 / 60 min S2CM	Circuit Training 12h30 / 45 min S1CM
	RPM 12h30 / 60 min SRCM	Yoga 12h30 / 60 min S2CM	Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min S1CM			Stretching 12h45 / 30 min S1CM	
		Circuit Training 12h45 / 45 min S1CM					
13H				Stretching 13h15 / 30 min S1CM	Abdos Fessiers 13h00 / 30 min S1CM		Pilates débutant 13h15 / 45 min S1CM
					Stretching 13h30 / 30 min S1CM		
16H			Barre au Sol 16h15 / 60 min S1CM				
17H			Danse Classique 17h15 / 60 min S1CM		Barre au Sol 17h15 / 60 min S2CM		
18H	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1CM	Pilates intermédiaire 18h00 / 60 min S2CM			Yoga Initiation 18h00 / 30 min S1CM		
	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1CM	Step Initiation 18h15 / 30 min S1CM			Danse Classique 18h15 / 60 min S2CM		
		RPM 18h45 / 60 min SRCM			Yoga 18h30 / 60 min S1CM		
		Step débutant 18h45 / 45 min S1CM					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H		RPM 19h00 / 60 min SRCM	Pilates débutant 19h00 / 45 min S2CM	Running 19h00 / 90 min RC			
		Salsa 19h00 / 60 min S1CM	Body Barre 19h30 / 45 min S1CM	Tae Kwon Do 19h00 / 75 min S2CM			
			Abdos Fessiers 19h45 / 30 min S2CM				
20H		Bachata 20h00 / 60 min S1CM	Body Zen 20h15 / 60 min S2CM				
		Circuit Training 20h00 / 45 min S2CM	Step Intermédiaire 20h15 / 45 min S1CM				
		Stretching 20h45 / 45 min S2CM					
21H		Kizomba 21h00 / 60 min S1CM					

S2CM : Studio 2 Cherche Midi **S1CM** : Studio 1 Cherche Midi **SRCM** : Studio RPM Cherche Midi **RC** : Running 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
	10h00 / 14h00	18h00 / 22h00	10h00 / 14h00	17h30 / 21h30	10h00 / 14h00	13h00 / 15h00
	19h00 / 21h00					