



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H	Reformer Studio * 7h15 / 60 min S2CM						
8H	Reformer Studio * 8h15 / 60 min S2CM		RPM 8h00 / 45 min SRCM Cuisses Abdos Fessiers 8h45 / 45 min S1CM		Yoga Ashtanga 8h30 / 60 min S2CM		
9H	Reformer Studio * 9h15 / 60 min S2CM Stretching 9h15 / 30 min S1CM Body Sculpt 9h45 / 45 min S1CM	Pilates débutant 9h15 / 45 min S2CM	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	Poitrine Bras Dos 10h30 / 30 min S1CM	Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S2CM Pilates intermédiaire 10h30 / 45 min S2CM Gym Silver Tonic 10h30 / 60 min S1CM	Stretching 10h00 / 45 min S1CM Reformer Studio * 10h45 / 60 min S2CM		Poitrine Bras Dos 10h00 / 30 min S1CM Pilates débutant 10h30 / 45 min S2CM Abdos Fessiers 10h30 / 30 min S1CM	Pilates Débutant 10h15 / 45 min S2CM RPM 10h15 / 60 min SRCM	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 / 45 min S1CM Poitrine Bras Dos 10h45 / 30 min S1CM
11H	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1CM			Body Sculpt 11h00 / 45 min S1CM Pilates intermédiaire 11h15 / 60 min S2CM	Stretching 11h00 / 45 min S1CM	Zumba 11h00 / 60 min S2CM Cuisses Abdos Fessiers 11h15 / 45 min S1CM	Vinyasa Yoga Studio * 11h15 / 60 min S1CM
12H	Yoga Vinyasa 12h00 / 60 min S2CM Body Pump 12h15 / 45 min S1CM	Abdos Fessiers 12h15 / 30 min S2CM Modern Jazz 12h15 / 60 min S1CM Cycling Studio * 12h45 / 45 min SRCM Pilates Studio débutant * 12h45 / 45 min S2CM	Body Training Studio * 12h15 / 45 min S2CM RPM 12h30 / 60 min SRCM Hatha Yoga 12h30 / 60 min S1CM	Body Attack 12h00 / 30 min S1CM Body Zen 12h15 / 60 min S2CM Body Pump 12h30 / 45 min S1CM	RPM 12h15 / 45 min SRCM Hatha Yoga 12h30 / 60 min S2CM	Body Pump 12h00 / 45 min S1CM Pilates Intermédiaire 12h00 / 60 min S2CM Total Body Conditioning 12h45 / 45 min S1CM	Circuit Training 12h15 / 45 min S1CM
13H	RPM 13h00 / 45 min SRCM	Barre au Sol 13h15 / 60 min S1CM Pilates Studio intermédiaire * 13h30 / 60 min S2CM	Stretching 13h00 / 30 min S2CM Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2CM Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1CM	Pilates débutant 13h15 / 45 min S2CM RPM 13h15 / 45 min SRCM	Body Pump 13h00 / 45 min S1CM	Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2CM Stretching 13h30 / 30 min S1CM	Stretching 13h00 / 30 min S1CM
14H						Reformer Studio * 14h30 / 60 min S2CM	Hatha Yoga Studio * 14h30 / 60 min S2CM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15H		Reformer Studio * 15h00 / 60 min S2CM	Circuit Féminin 15h00 / 60 min MCCM				Cycling Studio * 15h00 / 45 min SRCM
							Abdos Fessiers 15h45 / 30 min S1CM
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min S2CM	Barre au Sol 16h15 / 60 min S2CM			Danse Orientale 16h30 / 60 min S1CM	Total Body Conditioning 16h15 / 45 min S1CM
17H			Danse Classique 17h15 / 60 min S2CM	Body Combat 17h45 / 30 min S1CM	Barre au Sol 17h15 / 60 min S2CM		Stretching 17h00 / 30 min S1CM
18H	Body Pump 18h00 / 60 min S1CM	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1CM	Danse Contemporaine 18h15 / 60 min S1CM	Culture Physique 18h00 / 45 min S2CM	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1CM		
	Danse Orientale 18h00 / 60 min S2CM	Abdos Fessiers 18h30 / 30 min S1CM	Pilates intermédiaire 18h15 / 60 min S2CM	Body Pump 18h15 / 45 min S1CM	Danse Classique Débutant 18h15 / 60 min S2CM		
	RPM 18h30 / 60 min SRCM			Les Mills Dance 18h45 / 45 min S2CM	Stretching 18h30 / 30 min S1CM		
19H	Body Combat 19h00 / 60 min S2CM	Circuit Training 19h00 / 45 min S1CM	Bike 19h00 / 60 min SRCM	Modern Jazz Adultes Débutant 19h00 / 60 min S1CM	Bike 19h00 / 45 min SRCM		
	Salsa 19h00 / 60 min S1CM	RPM 19h00 / 60 min SRCM	Pilates débutant 19h15 / 45 min S2CM	Stretching 19h30 / 30 min S2CM	Danse Classique intermédiaire 19h15 / 75 min S2CM		
	RPM Studio * 19h45 / 60 min SRCM	Les Mills Dance 19h45 / 45 min S2CM	Body Pump 19h15 / 60 min S1CM		Circuit Training 19h45 / 45 min S1CM		
20H	Bachata 20h00 / 60 min S1CM	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 20h00 / 75 min S1CM	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2CM	Reformer Studio * 20h00 / 60 min S2CM			
	Cuisses Abdos Fessiers 20h00 / 45 min S2CM	RPM 20h15 / 45 min SRCM	Cycling Studio * 20h15 / 45 min SRCM	Modern Jazz Adultes Intermédiaire 20h00 / 75 min S1CM			
		Reformer Studio * 20h30 / 60 min S2CM	Circuit Training 20h15 / 45 min S1CM				
			Body Balance 20h30 / 60 min S2CM				
21H	Kizomba 21h00 / 60 min S1CM			Cuisses Abdos Fessiers 21h00 / 45 min S2CM			

S2CM : Salle 2 Cherche Midi **S1CM** : Salle 1 Cherche Midi **SRCM** : Salle RPM Cherche Midi **MCCM** : Musculation Cardio Cherche Midi

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 / 11h00	09h00 / 11h30	09h00 / 11h00	17h30 / 20h00	15h00 / 20h30	09h30 / 13h45	
12h00 / 14h00	18h00 / 19h00	12h00 / 14h00				
17h00 / 19h30		18h00 / 20h00				
20h00 / 22h00						