



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						
9H	Reformer Studio * 9h15 / 60 min S2CM						
10H			Reformer Studio * 10h45 / 60 min S2CM				
11H							Vinyasa Yoga Studio * 11h15 / 60 min S1CM
12H		Cycling Studio * 12h45 / 45 min SRCM Pilates Studio débutant * 12h45 / 45 min S2CM	Body Training Studio * 12h15 / 45 min S2CM				
13H		Pilates Studio intermédiaire * 13h30 / 60 min S2CM	Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2CM			Reformer Studio * 13h30 / 60 min S2CM	
14H						Reformer Studio * 14h30 / 60 min S2CM	Hatha Yoga Studio * 14h30 / 60 min S2CM
15H		Reformer Studio * 15h00 / 60 min S2CM					Cycling Studio * 15h00 / 45 min SRCM
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min S2CM					
17H						Vinyasa Yoga Studio * 17h00 / 60 min S2CM	
19H	RPM Studio * 19h45 / 60 min SRCM						
20H		Reformer Studio * 20h30 / 60 min S2CM	Cycling Studio * 20h15 / 45 min SRCM				

S2CM : Salle 2 Cherche Midi SRCM : Salle RPM Cherche Midi S1CM : Salle 1 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		15h00 / 20h30	09h30 / 13h45	
12h00 / 14h00	18h00 / 19h00	12h00 / 14h00				
17h00 / 19h30		18h00 / 20h00				
20h00 / 22h00						