

Retrouvez votre club Elleness chatillon Châtillon sur fitness france



PLANNING DES COURS AU 16 Avril 18 *

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo
10H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
10H30	ABDOS FESSIERS	PILATES	PILATES	TBC	CAF	CARDIO COMBAT
11H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
11H30	BODY SCULPT	RENFO GENERAL	CAF	ABDOS FESSIERS	Circuit TRAINING	CARDIO COMBAT
12H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
12H30	CARDIO COMBAT	YOGA	RENFO GENERAL	TRX	STRETCHING	ABDOS EXPRESS
13H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	FERMETURE 13H
13H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
14H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
14H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
15H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	OUVERTURE 15H
15H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit coaché
16H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	STEP
16H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit coaché
17H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit TRAINING
17H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
18H00	PILATES	CIRCUIT HIT	GYM TONIC	ABDOS KILLER	CAF	ABDOS FESSIERS
18H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	FERMETURE 18H
19H00	ZUMBA	ABDOS FESSIERS	ATELIERS HIT	CAF CARDIO	ZUMBA	
19H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	
20H00	TBC	PILATES/Strech	CARDIO BOXE	BODY ZEN	FERMETURE 20 H	
20H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché		
21H00	FERMETURE 21 H	FERMETURE 21 h	FERMETURE 21 H	FERMETURE 21 h		

- Coach Femme
- Activités douces de renforcement musculaire
- Coach Homme
- Activités ciblées de renforcement musculaire
- Activités cardio favorisant la perte de poids
- Circuit avec coach**
- Activités de renfo avec sangles en suspension

CAF : Cuisses - Abdos - Fessiers
TBC : Renforcement GENERAL haut / bas corps
TRX : Suspension training (travail avec sangles)

* **Activités susceptibles d'évoluer sans préavis en cas d'absence(s) des coaches.**
 Cours accessibles selon disponibilité. Assurés à partir de 2 personnes.