

FITNESS

MODERN JAZZ (M.J) - HIP HOP (H.H)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--------------------|------------------------|-------|------------------------|--------|
| | 18h à 19h (M.J) | 12h30 à 13h30 (H.H) | | 20h30 à 21h30 (M.J) | |

DANSE CLASSIQUE - BARRE AU SOL

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-----------------|--------------------------------|-----------|---------------|---------------|-----------|--------|
| Danse Classique | 15h15 à 16h45 21h à 22h | 19h à 20h | | 15h30 à 16h30 | 16h à 17h | |
| Barre au Sol | 10h30 à 11h30 14h15 à 15h15 | | 10h30 à 11h30 | 10h30 à 11h30 | 15h à 16h | |

DANSE ORIENTALE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|-------|----------|-------|---------------|--------|----------|
| 12h15 à 13h15 | | | | 13h15 à 14h15 | | |

SALSA (S) - BACHATA (B)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|------------|--------------------------------|
| | | | | | (S) (B) | 13h15 à 14h15 14h15 à 15h15 |

PILATES MAT

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|--------|---------------|
| Débutant | 13h15 à 14h15 | 9h30 à 10h30 (Dojo) | 10h à 10h45 | 10h30 à 11h30 (Dojo) | 10h15 à 11h15 13h15 à 14h | | 10h à 10h45 |
| Intermédiaire | | 10h30 à 11h30 (Dojo) | 10h45 à 11h30 | 9h30 à 10h30 (Dojo) | 9h15 à 10h15 12h30 à 13h15 | | 10h45 à 11h30 |

*Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

CIRCUIT FEMININ (C.F) - CROSS TRAINING (C.T)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------------------|-------|----------------|----------------------------|----------|--------|
| 19h30 à 20h15 (C.T) | | (C.F) (C.T) | 10h à 11h 19h30 à 20h30 | | |

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------|----------|
| 9h à 14h 18h à 21h30 | 11h30 à 14h30 18h à 21h30 | 13h à 15h 18h30 à 21h30 | 9h à 14h 18h à 21h30 | 11h30 à 14h30 18h à 21h30 | 9h30 à 14h30 | |

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| STUDIO 1 | | DOJO Pilates Mat* (Débutant) | | DOJO Pilates Mat* (Intermédiaire) | 9h15 - 10h15 Pilates Mat* (Intermédiaire) | | |
| | | DOJO Pilates Mat* (Intermédiaire) | | DOJO Pilates Mat* (Débutant) | 10h15 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant) | | 10h - 10h45 Pilates Mat* (Débutant) |
| | 11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité) | 10h - 11h Zumba | 11h30 - 12h Gym Spécial Dos | 11h30 - 12h15 Culture Physique | | 11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité) | 10h45 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire) |
| | 12h15 - 13h15 Body Balance | 11h45 - 12h15 Abdos Fessiers | 12h - 12h30 Stretching | 12h15 - 12h45 RPM | | 12h15 - 13h15 RPM | 11h30 - 12h30 RPM |
| | 13h15 - 14h Culture Physique | 12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos | 12h30 - 13h30 RPM | 12h45 - 13h30 TRX (Nombre limité) | 12h30 - 13h15 Pilates Mat* (Intermédiaire) | | 12h30 - 13h15 Body Balance |
| | | 12h45 - 13h45 RPM | | 13h30 - 14h Abdos Fessiers | 13h15 - 14h Pilates Mat* (Débutant) | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

| | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | 20h - 20h30 Abdos Fessiers | 18h30 - 19h Abdos Fessiers | 19h - 20h RPM | | 17h - 17h30 Abdos Fessiers |
| 19h - 20h Body Jam | 20h30 - 21h Poitrine Bras Dos | 19h - 20h Body Balance | 20h - 21h Body Balance | 19h - 19h30 Abdos Fessiers | 17h30 - 18h Poitrine Bras Dos |
| 20h - 21h RPM | 21h - 21h45 Culture Physique | 20h - 20h45 TRX (Nombre limité) | | 19h30 - 20h Poitrine Bras Dos | 18h - 18h30 Stretching |
| | | 20h45 - 21h30 TRX (Nombre limité) | | 20h - 20h30 Stretching | |

| | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| STUDIO 3 | 9h - 10h Body Pump | 9h - 10h Body Balance | 9h - 10h Yoga | | 9h30 - 10h Abdos Cardio | 9h30 - 10h Abdos Fessiers | 9h45 - 10h15 Abdos Fessiers |
| | 10h - 10h30 Abdos Fessiers | 10h - 10h45 Culture Physique | 10h - 10h45 Pilates Mat* (Débutant) | 10h - 10h45 Body Pump | 10h - 10h30 Fessiers | 10h - 10h30 Poitrine Bras Dos | 10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos |
| | 10h30 - 11h Poitrine Bras Dos | 10h45 - 11h15 Stretching | 10h45 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire) | 10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos | 10h30 - 11h Poitrine Bras Dos | 10h30 - 11h30 Body Balance | 10h45 - 11h15 Step (Initiation) |
| | 13h15 - 14h15 Pilates Mat* (Débutant) | 12h - 12h45 Body Pump | 11h30 - 12h Abdos Fessiers | 11h15 - 11h45 Stretching | 11h - 11h45 Body Balance | 11h30 - 12h30 Body Pump | 11h15 - 12h Step (Niveau 1) |
| | | 12h45 - 13h45 Body Balance | 12h - 12h30 Poitrine Bras Dos | 11h45 - 12h15 Abdos Fessiers | 11h45 - 12h30 Sh'Bam | 12h30 - 13h Cuisses Fessiers | 12h - 12h45 Culture Physique |
| | | | | 12h15 - 13h15 Zumba | 12h30 - 13h15 Culture Physique | 13h - 13h30 Abdos Taille | 12h45 - 13h45 Fuzao |
| | 18h - 18h45 Culture Physique | | 18h - 18h45 Culture Physique | 18h - 18h45 Culture Physique | | | 14h30 - 15h30 Body Pump |
| | 18h45 - 19h15 Abdos Fessiers | 18h - 18h45 Cuisses Abdos Fessiers | 18h45 - 19h45 Body Attack | 18h45 - 19h45 Yoga Fit | 19h - 20h Zumba | 16h30 - 17h Abdos Fessiers | 15h30 - 16h30 Body Combat |
| | 19h15 - 20h15 Body Balance | 18h45 - 19h30 L.I.A. | 19h45 - 20h15 Abdos Fessiers | 19h45 - 20h15 Step (Initiation) | 20h - 20h30 Zumba Toning | 17h - 18h Djembel | 16h30 - 17h30 Sh'Bam |
| | 20h15 - 21h15 Zumba | 19h30 - 20h30 Body Pump | 20h15 - 21h15 Body Combat | 20h15 - 21h Step (Niveau 1) | 20h30 - 21h30 Qi Gong | 18h - 18h45 Body Balance | |

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------------|--------------------------------|----------|-------------------------------------------------|----------|--------------|
| 12H30 à 13h30 | 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45 | | 12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45 | | 9h45 à 11h15 |

TAE KWON DO

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|---------------|----------|-------|----------|--------|
| | 21h15 à 22h30 | | | | |

KUNG FU

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------|-------------|-------|-------------|--------|
| | | 21h à 22h15 | | 20h30 à 22h | |

M.M.A.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------|----------|-------|-------------|--------|
| | | | | 14h à 15h15 | |

JUDO

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|---------------|-------|-------------|--------|-------------|
| | | 18h15 à 19h30 | | 18h à 19h15 | | 10h30 à 12h |

TAI JITSU

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------------|-------|----------|-------|----------|-------------|
| 20h45 à 22h | | | | | 11h30 à 13h |

BOXE FRANCAISE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------------|----------|-------------|----------|--------|
| | 19h30 à 21h | | 19h30 à 21h | | |

BOXE THAILANDAISE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------------|----------|-------------|----------|--------|
| | 20h à 21h15 | | 19h à 20h30 | | |

FULL CONTACT (TRAVAIL PIEDS / POINGS)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|----------------------------|---------------|-------|------------------------------|--------|
| | 15h30 à 17h 18h à 19h15 | 12h30 à 13h30 | | 12h30 à 13h30 15h30 à 17h | |

FULL CONTACT (TRAVAIL POINGS UNIQUEMENT)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|---------------|----------|-------------|----------|--------|
| | 12h30 à 13h30 | | 18h à 19h30 | | |

KRAV-MAGA

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------------|-------------|----------|-------|----------|---------------|
| 18h à 19h30 | 20h30 à 22h | | | | 17h45 à 19h15 |

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ (A PARTIR DE 6 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|
| Niveau I | 17h à 18h | | 13h30 à 14h30 | 17h à 18h | | 13h30 à 14h30 |
| Niveau II | | 17h à 18h | 14h30 à 15h30 | | | 14h30 à 15h30 |
| Niveau III | | | 17h à 18h | | 17h à 18h | |
| Ados | | | 17h à 18h | 18h à 19h | | |

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

HIP HOP (A PARTIR DE 8 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|-------|-------|---------------|-------|----------|--------|
| | | | 12h30 à 13h30 | | | |

ZUMBA (A PARTIR DE 14 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------|-----------|-------|----------|-------|-----------|--------|
| Ados | 18h à 19h | | | | 18h à 19h | |

DANSE CLASSIQUE (A PARTIR DE 6 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|-----------|-----------|---------------|-------|-----------|---------------|
| Niveau I | 17h à 18h | 17h à 18h | 14h30 à 15h30 | | 17h à 18h | 10h30 à 11h30 |
| Niveau II | | | 15h30 à 16h30 | | | 13h15 à 14h15 |
| Niveau III | | | 16h30 à 17h30 | | | 14h15 à 15h15 |
| Niveau IV | | | 17h30 à 18h30 | | 18h à 19h | 15h30 à 16h30 |
| Ados | | | | | 18h à 19h | 15h30 à 16h30 |

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

EVEIL ET INITIATION A LA DANSE (EVEIL 4 ANS ET INITIATION 5 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|-------|---------------|-------------------------------|-------|----------|-----------------------------|
| Eveil | | 15h30 à 16h15 | 16h15 à 17h | | | 15h30 à 16h15 |
| Initiation | | 16h15 à 17h | 9h45 à 10h30 15h30 à 16h15 | | | 9h45 à 10h30 16h15 à 17h |

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|-------|-------|-------------------------------------|-------|----------|---------------|
| | | | 15h à 16h 16h à 17h 17h à 18h | | | 14h30 à 15h30 |

KARATE (A PARTIR DE 6 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------|-----------|--------------------------------|----------|-------------------------------------------------|----------|--------------|
| Juniors | 17h à 18h | | | 18h15 à 19h15 | | |
| Ados | | 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45 | | 18h15 à 19h15 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45 | | 9h45 à 11h15 |

KRAV-MAGA (A PARTIR DE 14 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------|-------------|-------|----------|-------|----------|---------------|
| Ados | 18h à 19h30 | | | | | 17h45 à 19h15 |

TAE KWON DO (A PARTIR DE 8 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------|-------|-----------------------------|----------|-----------|----------|--------|
| Juniors | | | | 17h à 18h | | |
| Ados | | 21h15 à 22h30 Champerret | | | | |

KUNG FU (A PARTIR DE 8 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-----------|-------|-------|---------------|-------|-------------|---------------|
| Niveau I | | | 13h30 à 14h30 | | | 16h45 à 17h45 |
| Niveau II | | | 14h30 à 15h30 | | | |
| Ados | | | 21h à 22h15 | | 20h30 à 22h | |

FULL CONTACT (A PARTIR DE 10 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------|-------|------------------------------|---------------|---------------------------|----------|--------|
| Juniors | | | 13h30 à 14h30 | | | |
| Ados | | 12h30 à 13h30 18h à 19h15 | 12h30 à 13h30 | 18h à 19h30 Champerret | | |

JUDO (A PARTIR DE 4 ANS)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------|-------|----------------------------|------------------------------|---------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Mini Club | | 16h15 à 17h | 11h15 à 12h15 16h30 à 17h | 16h45 à 17h15 | 15h15 à 16h | 11h15 à 12h 15h à 15h45 | |
| Niveau I | | 15h15 à 16h15 17h à 18h | 15h30 à 16h30 | | 16h à 17h | 12h à 13h 15h45 à 16h45 | |
| Niveau II | | 17h à 18h | 17h à 18h15 | 17h15 à 18h15 | 17h à 18h | 13h à 14h | |
| Niveau III | | | 17h à 18h15 | 17h15 à 18h15 | | 14h à 15h | |
| Ados | | | 18h15 à 19h30 | | 18h à 19h15 | | 10h30 à 12h |