

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45 Body Balance	9h45 - 10h30 Circuit Training		9h15 - 10h15 Body Balance	9h - 9h45 Culture Physique	9h45 - 10h45 Body Pump	9h30 - 10h Abdos Fessiers
	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h30 - 11h Abdos Taille		10h15 - 11h TRX <small>(Nombre limité)</small>	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h45 - 11h30 Trampoline	10h - 11h Body Pump
	10h15 - 11h Culture Physique	11h - 11h30 Stretching	11h15 - 12h TRX <small>(Nombre limité)</small>		10h15 - 10h45 Stretching	11h30 - 12h15 Culture Physique	11h - 11h45 Culture Physique
	11h15 - 12h TRX <small>(Nombre limité)</small>	11h45 - 12h30 Body Pump	12h - 12h45 Culture Physique	12h - 12h45 Culture Physique	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h15 - 12h45 Abdos Cardio	11h45 - 12h45 Body Attack
	12h - 12h30 Abdos Cardio	12h30 - 13h Abdos Fessiers	12h45 - 13h45 Body Pump	12h45 - 13h30 Body Jam	12h15 - 13h15 Body Pump	12h45 - 13h45 Fuzao	12h45 - 13h15 Stretching
	12h30 - 13h Body Combat	13h - 13h30 Culture Physique		13h30 - 14h15 TRX <small>(Nombre limité)</small>	13h15 - 14h TRX <small>(Nombre limité)</small>	13h45 - 14h45 Body Attack	14h - 14h30 Abdos Fessiers
	13h - 14h Body Pump	13h30 - 14h Abdos				15h - 16h Body Pump	14h30 - 15h15 Trampoline
	17h15 - 18h Culture Physique	17h - 17h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>	17h45 - 18h30 TRX <small>(Nombre limité)</small>	17h30 - 18h Abdos Cardio	18h - 19h Body Balance	16h - 17h Body Combat	15h15 - 16h Culture Physique
	Body Pump	18h - 19h Trampoline	18h30 - 19h30 Body Combat	18h - 18h45 Trampoline	19h - 19h45 Body Pump	17h - 18h Body Balance	
	19h - 20h Body Attack	18h30 - 19h30 Body Pump	19h30 - 20h30 Body Pump	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h45 - 20h30 Trampoline		
	20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h30 - 20h30 Body Attack		19h15 - 20h15 Body Jam	20h30 - 21h Abdos Fessiers		
	20h30 - 21h30 Body Jam	20h30 - 21h15 Culture Physique			21h - 21h30 Stretching		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2		8h30 - 9h30 Yoga		8h30 - 9h30 Yoga	9h30 - 10h30 Zumba	9h30 - 10h30 Yoga	
		10h45 - 11h30 Pilates Mat* (Débutant)	11h15 - 12h15 Lotus Flow	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	11h30 - 12h Abdos Cardio
	Body Balance	11h30 - 12h30 Yoga Fit		10h30 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)	12h45 - 13h30 Culture Physique	11h15 - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)	12h - 12h45 Poitrine Bras Dos
	12h - 13h Pilates Mat* (Intermédiaire)	13h45 - 14h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)	12h45 - 13h30 Body Balance	12h - 12h45 Pilates Mat* (Débutant)	13h30 - 14h Stretching		
	13h - 14h Lotus Flow	14h30 - 15h15 Pilates Mat* (Débutant)		12h45 - 13h15 Body Attack			16h - 17h Yoga
		18h - 18h45 Culture Physique	18h45 - 19h30 Culture Physique				
	18h - 18h30 Abdos Fessiers	18h45 - 19h30 Pilates Mat* (Débutant)	19h30 - 20h30 Lotus Flow	18h - 19h Body Balance			
	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	19h30 - 20h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)		19h15 - 20h Culture Physique			
	19h - 20h Body Balance	20h15 - 21h15 Zumba					

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
BICKING	12h15 - 13h RPM	9h - 9h45 RPM	12h15 - 12h45 BIKE Express			10h45 - 11h45 RPM	10h30 - 11h15 BIKE
		12h30 - 13h30 RPM		13h15 - 14h RPM	12h - 12h30 BIKE Express		
	18h - 19h RPM	18h - 19h RPM	19h - 20h RPM			16h - 17h RPM	16h - 16h45 RPM
	19h30 - 20h15 RPM	19h15 - 20h15 RPM	20h30 - 21h30 RPM	20h15 - 21h15 RPM			

FITNESS

FIT JAZZ (F.J) - MODERN JAZZ (M.J)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	(M.J)	20h30 à 21h45		(F.J)	12h15 à 13h30

ZUMBA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h15 à 21h15			9h30 à 10h30	

CIRCUIT FEMININ (C.F) - CIRCUIT SENIOR (C.S)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	11h à 12h (C.F)	9h à 10h (C.S)			

DANSE CLASSIQUE (D.C) - BARRE AU SOL (B.S)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 à 10h30 (B.S) 12h30 à 13h45 (D.C)	9h15 à 10h15 (B.S)		10h30 à 11h30 (B.S) 11h30 à 12h30 (D.C)		

DANSE ORIENTALE (D.O) - AFROBEATS (A) - FUZAO (F)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		17h45 à 18h45 (D.O)		19h à 20h (D.O) 20h à 21h15 (A)	12h45 à 13h45 (F)	

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 17h à 22h	10h à 14h30 15h30 à 21h	9h à 14h 18h à 22h	10h à 22	9h à 14h 17h à 22h	10h à 14h 15h à 19h	10h à 13h

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

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ornano	20h à 21h15			20h à 21h		
Bolivar			20h à 21h15	(K.C)	12h à 13h 19h15 à 20h30	12h30 à 13h45
Bastille	20h30 à 21h30		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30
Maillot	12H30 à 13h30	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15
Pte de Vers.			19h15 à 20h15 (K.C)			10h45 à 11h45 (K.C)

KUNG FU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			20h30 à 21h45		

BOXE THAILANDAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h45 à 17h45			

YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h30 à 9h30		8h30 à 9h30		9h30 à 10h30	16h à 17h

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

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

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

DANSE CLASSIQUE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I		17h à 18h				16h15 à 17h15
Niveau II				17h à 18h		17h15 à 18h15
Niveau III				17h à 18h		18h15 à 19h15

EVEIL ET INITIATION A LA DANSE

ANS)

(EVEIL 4 ANS ET INITIATION 5

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil		16h à 16h45	10h15 à 11h			15h30 à 16h15
Initiation		16h à 16h45	10h15 à 11h			15h30 à 16h15

DANSE ORIENTALE

(A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			17h45 à 18h45			

ADO CARDIO FITNESS

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			17h à 18h			14h à 15h

KARATE

(A PARTIR DE 4 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation			9h30 à 10h 16h45 à 17h15			
Niveau I			10h à 11h 15h45 à 16h45			13h30 à 14h30
Niveau II			13h45 à 14h45			14h30 à 15h30
Niveau III			14h45 à 15h45			14h30 à 15h30

BOXE THAÏLANDAISE

(A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			16h45 à 17h45			