

FITNESS

MODERN JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h15 à 21h30					12h30 à 13h30

BACHATA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h15 à 21h15 21h15 à 22h15	Deb. Inter.			

SALSA PORTORICAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			20h30 à 22h		

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	15h à 16h					

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 11h30 12h30 à 13h30 17h30 à 19h30	10h à 12h 13h à 14h 20h30 à 22h	10h à 12h 19h à 22h	11h à 15h 18h à 19h	9h30 à 14h 17h à 22h	10h à 15h	

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

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h30 - 10h Circuit Training	9h15 - 10h Pilates (Débutant)	9h - 10h Body Balance	9h15 - 10h Culture Physique	9h - 9h45 Culture Physique	9h30 - 10h Abdos Fessiers
	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h - 10h45 Pilates (Intermédiaire)	10h - 10h30 Cuisses Abdos Fessiers	10h - 10h30 Abdos Fessiers	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h - 11h Body Pump
	10h15 - 11h Culture Physique	10h30 - 11h Stretching		10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h15 - 11h BootCamp	11h - 12h Total Body Conditioning
	11h - 11h30 Stretching		12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	11h - 11h30 Stretching	11h - 11h45 Circuit Training	11h - 12h Body Pump	12h - 13h Yoga
	11h30 - 12h15 Pilates (Débutant)	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h30 - 13h Abdos Fessiers	12h - 12h45 Body Pump	11h45 - 12h15 Stretching	12h - 12h30 Cuisses Abdos Fessiers	
	12h15 - 13h Body Pump	12h30 - 13h30 Body Pump	13h - 13h30 Stretching	12h45 - 13h30 Total Body Conditioning	12h30 - 13h30 Body Pump		14h - 15h Body Balance
	13h - 14h Zumba	13h30 - 14h45 Yoga					15h - 15h45 Culture Physique
			17h45 - 18h15 Abdos Fessiers	14h30 - 15h30 Pilates (Débutant)	18h - 18h30 Abdos Fessiers		15h45 - 16h15 Abdos Fessiers
		18h - 19h Body Balance	18h15 - 19h15 Body Pump	15h30 - 16h30 Pilates (Intermédiaire)	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos		
	18h15 - 19h15 Body Pump	19h - 19h45 Culture Physique	19h15 - 20h15 Body Balance	18h - 19h Body Pump	19h - 20h Body Combat		
	19h15 - 20h15 Body Attack	19h45 - 20h15 Stretching	20h15 - 21h15 Body Combat	19h - 20h Body Attack	20h - 20h30 Stretching		
			21h15 - 21h45 Abdos Fessiers	20h - 20h30 Stretching			

DOJO	9h - 10h	9h - 10h
	Body Balance	Pilates (Débutant)
	10h - 10h45 Pilates (Débutant)	10h - 11h Pilates (Intermédiaire)
	11h30 - 12h30 Combat Zone	12h - 13h Combat Zone
	13h30 - 14h15 TRX (Nombre limité)	13h30 - 14h15 TRX (Nombre limité)
	20h30 - 21h30 Body Balance	

11h15 - 12h
TRX (Nombre limité)

13h - 13h45
TRX (Nombre limité)

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

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

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bolivar			20h à 21h15		12h à 13h (K.C) 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 (K.C)	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45	(K.C)	9h45 à 11h15
Ornano	20h à 21h15 (K.C)			20h à 21h		

TAE KWON DO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bolivar						10h30 à 11h30 18h30 à 19h30
Bastille			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Cherche Midi				19h15 à 20h30		15h15 à 16h30
St Lazare			18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

KUNG FU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bolivar		19h30 à 20h45				
Cherche Midi		18h à 19h		20h30 à 21h30		
Maillot			21h à 22h15		20h30 à 22h	
Ornano				20h30 à 21h45		
Picpus	20h15 à 21h30					
Tolbiac	20h15 à 21h30		20h à 21h15			

FULL CONTACT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bolivar	12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 18h à 19h15 19h15 à 20h30			12h30 à 13h30 15h30 à 16h45 20h30 à 21h45		
Maillot		12h30 à 13h30 15h30 à 17h 18h à 19h15	12h30 à 13h30	18h à 19h30	12h30 à 13h30 15h30 à 17h	

KRAV-MAGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bolivar		18h15 à 19h30			18h à 19h15	
Batignolles			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Brune		20h45 à 21h45		19h30 à 20h45		
Châtillon			19h45 à 21h	19h30 à 20h45		
Maillot	18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15
Montmartre						10h45 à 12h
Pte De Bagn.	18h45 à 20h			19h à 20h30		
Pte De Vers.		19h à 20h15				13h15 à 14h30
République	20h45 à 22h		21h à 22h			

JUDO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		20h45 à 22h		19h15 à 20h30			

JU JITSU BRESILIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			12h30 à 13h45	18h à 19h15	20h30 à 22h		10h à 11h30

COMBAT ZONE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h30 à 12h30	12h à 13h					

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ (A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I	17h15 à 18h15				14h15 à 15h15	13h30 à 14h30
Niveau II	17h15 à 18h15				15h15 à 16h15	13h30 à 14h30
Niveau III			16h à 17h		15h15 à 16h15	14h30 à 15h30
Ados			16h à 17h			14h30 à 15h30

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

DANSE CLASSIQUE (A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I		17h à 18h	14h à 15h			15h30 à 16h30
Niveau II			15h à 16h		17h à 18h	17h15 à 18h15
Niveau III			15h à 16h			18h15 à 19h15

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

INITIATION A LA DANSE (A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			17h à 17h45			16h30 à 17h15

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			14h à 15h 15h à 16h			15h à 16h 16h à 17h	

KARATE (A PARTIR DE 5 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors			18h à 19h		15h à 16h 17h à 18h	13h45 à 14h45
Ados			19h à 20h		19h15 à 20h30	12h30 à 13h45

JUDO (A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mini Club			15h45 à 16h30			11h30 à 12h30 16h45 à 17h30
Niveau I			13h45 à 14h45	17h à 18h	14h à 15h 16h à 17h	11h30 à 12h30 14h45 à 15h45
Niveau II			14h45 à 15h45	17h à 18h	14h à 15h	15h45 à 16h45
Niveau III	17h à 18h		14h45 à 15h45			15h45 à 16h45
Ados	17h à 18h	20h45 à 22h		19h15 à 20h30		

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

TAE KWON DO (A PARTIR DE 8 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors		17h15 à 18h15				17h30 à 18h30
Ados						10h30 à 11h30 18h30 à 19h30

KUNG FU (A PARTIR DE 9 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors			16h30 à 17h30			
Ados		19h30 à 20h45				

FULL CONTACT (A PARTIR DE 14 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	18h à 19h15			20h30 à 21h45		

KRAV MAGA (A PARTIR DE 16 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados		18h15 à 19h30			18h à 19h15	

JU JITSU BRESILIEN (A PARTIR DE 15 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ados			12h30 à 13h45	18h à 19h15	20h30 à 22h		10h à 11h30