

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45 Body Balance	9h45 - 10h30 Culture Physique		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>	Abdos Fessiers	10h45 - 11h30 Trampoline	10h - 10h45 Trampoline
	10h15 - 11h Culture Physique	11h - 11h30 Stretching	11h15 - 12h TRX <small>(Nombre limité)</small>		10h15 - 10h45 Stretching	11h30 - 12h15 Culture Physique	10h45 - 11h45 Body Pump
	11h15 - 12h TRX <small>(Nombre limité)</small>	Body Pump	Abdos Fessiers	Culture Physique	Abdos Fessiers	Abdos Cardio	Culture Physique
	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h30 - 13h15 Trampoline	Body Pump	Body Jam	Body Pump		12h30 - 13h30 Body Attack
	12h30 - 13h Body Combat	Abdos Fessiers		13h30 - 14h15 TRX <small>(Nombre limité)</small>	13h15 - 14h TRX <small>(Nombre limité)</small>	Body Attack	Abdos Fessiers
	13h - 14h Body Pump					15h - 16h Body Pump	14h45 - 15h15 Poitrine Bras Dos
	17h15 - 18h Culture Physique	17h - 17h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>	17h45 - 18h30 TRX <small>(Nombre limité)</small>		18h - 19h Body Balance	16h - 16h45 Trampoline	
	18h - 19h Body Pump	17h45 - 18h30 Trampoline	Body Combat	Trampoline	Body Pump	16h45 - 17h30 Stretching	
	19h - 20h Body Attack	Body Pump	Body Pump	Body Pump	Trampoline		
	20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h30 - 20h30 Body Attack		Body Combat	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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2		8h15 - 9h15 Yoga		8h15 - 9h15 Yoga		9h30 - 10h30 Yoga	
		10h45 - 11h30 Cuisses Abdos Fessiers		9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	
	11h - 12h Pilates Mat* (Débutant)	11h30 - 12h Poitrine Bras Dos		10h30 - 11h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)		11h15 - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)	
	12h - 13h Pilates Mat* (Intermédiaire)		12h30 - 13h30 Body Balance	12h - 12h45 Pilates Mat* (Débutant)	13h - 13h30 Abdos Fessiers		
				12h45 - 13h15 Body Attack	13h30 - 14h Stretching		16h - 17h Yoga
	18h - 18h30 Abdos Fessiers	18h - 18h45 Cuisses Abdos Fessiers	18h45 - 19h30 Culture Physique				
	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h45 - 19h30 Pilates Mat* (Débutant)		18h45 - 19h15 Abdos Fessiers			
	19h - 20h Body Balance	19h30 - 20h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)		19h15 - 20h Culture Physique			
		20h15 - 21h15 Zumba					

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BICKING	12h - 13h RPM	9h - 9h45 RPM	12h15 - 13h BIKE			10h45 - 11h45 RPM	
		12h30 - 13h30 RPM		13h15 - 14h RPM	12h - 13h RPM		15h30 - 16h30 RPM
	18h - 19h RPM	18h - 19h RPM	19h30 - 20h30 RPM	17h45 - 18h45 RPM			
	19h30 - 20h15 RPM	19h15 - 20h15 RPM	20h30 - 21h30 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				

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
(B.S) (D.C)	9h30 à 10h30 12h30 à 13h45	9h15 à 10h15 (B.S) 19h30 à 20h30 (B.S)	18h à 18h45 (B.S)	10h30 à 11h30 (B.S) 11h30 à 12h30 (D.C)		

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		17h45 à 18h45		19h à 20h		

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		17h à 22h		17h à 22h	10h à 14h	

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 (K.C)			20h à 21h (K.C)		
Bastille	20h30 à 21h30		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30
Bolivar			20h à 21h15	(K.C)	12h à 13h 19h15 à 20h30	12h30 à 13h45
Maillot	12H30 à 13h30 (K.C)	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45	(K.C)	12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15

KUNG FU

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

YOGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		8h15 à 9h15		8h15 à 9h15		9h30 à 10h30	16h à 17h

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

Niveau I			13h30 à 14h30			
Niveau II			14h30 à 15h30		17h à 18h	
Niveau III			15h30 à 16h30		18h à 19h	

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

ADO CARDIO FITNESS

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

					14h à 15h
--	--	--	--	--	-----------

DANSE CLASSIQUE

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

KARATE

(A PARTIR DE 4 ANS)

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

EVEIL ET INITIATION A LA DANSE

(EVEIL 4 ANS ET INITIATION 5 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

Eveil			10h15 à 11h			15h30 à 16h15
Initiation			10h15 à 11h			

DANSE ORIENTALE

(A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

Ados			17h45 à 18h45			
------	--	--	---------------	--	--	--