

ADRESSE

80, RUE TRAVERSIÈRE
PARIS 12^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H
SAMEDI : 8H45 – 19H
DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
7H			RPM S3 7h30 / 60 min				
8H			Pilates Mat (Débutant) S2 8h30 / 60 min				
9H	Cuisses Abdos Fessiers S1 9h00 / 45 min		Body Pump S1 9h00 / 45 min	Culture Physique S1 9h15 / 45 min	Pilates Mat (Débutant) S2 9h45 / 60 min	Culture Physique S1 9h15 / 45 min	Bike S3 9h30 / 60 min
	Poitrine Bras Dos S1 9h45 / 30 min		Yoga S2 9h30 / 60 min				
10H	Stretching S1 10h15 / 30 min		Cuisses Abdos Fessiers S1 10h15 / 45 min	Cuisses Abdos Fessiers S1 10h00 / 45 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h45 / 60 min	Body Pump S1 10h00 / 60 min	Abdos Fessiers S2 10h30 / 30 min
	TRX S1 10h45 / 45 min			Body Pump S1 10h45 / 60 min			Body Pump S1 10h30 / 60 min
11H	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 11h15 / 60 min	Body Balance S1 11h00 / 60 min	TRX S1 11h15 / 45 min	Abdos Fessiers S1 11h45 / 30 min	Abdos Fessiers S1 11h45 / 30 min	Body Attack S1 11h00 / 60 min	Poitrine Bras Dos S2 11h00 / 30 min
	Body Pump S1 11h30 / 60 min						Body Balance S2 11h30 / 60 min
							Sh'Bam S1 11h30 / 60 min
	MIDI						
12H	Body Balance S2 12h15 / 60 min	Body Pump S1 12h00 / 60 min	Total Body Conditioning S1 12h00 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S2 12h00 / 45 min	Body Pump S1 12h15 / 45 min	Abdos Fessiers S1 12h00 / 30 min	Hit Fit S1 12h30 / 30 min
	Body Combat S1 12h30 / 60 min	RPM S3 12h30 / 60 min		Body Combat S1 12h15 / 60 min		Poitrine Bras Dos S1 12h30 / 30 min	
	RPM S3 12h30 / 60 min			RPM S3 12h15 / 60 min			
13H	Abdos Fessiers S2 13h15 / 30 min	TRX S1 13h00 / 30 min	Body Balance S1 13h00 / 60 min	Abdos Taille S1 13h15 / 30 min	Body Balance S1 13h00 / 60 min	Sh'Bam S1 13h00 / 45 min	TRX S1 13h00 / 60 min
	Poitrine Bras Dos S2 13h45 / 30 min	Abdos Fessiers S1 13h30 / 30 min	RPM S3 13h00 / 60 min	Stretching S1 13h45 / 30 min		Step (Débutant) S1 13h45 / 45 min	Step (Initiation) S1 13h45 / 30 min

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	APRES-MIDI / SOIR						
14H							Step (Débutant) S1 14h15 / 45 min
15H	Pilates Mat (Débutant) S2 15h00 / 60 min		Yoga S1 15h00 / 60 min				Abdos Fessiers S1 15h00 / 30 min Poitrine Bras Dos S1 15h30 / 30 min
16H	Yoga S1 16h00 / 60 min		TRX S1 16h00 / 45 min	TRX S1 16h15 / 45 min		Fit Jazz S1 16h15 / 90 min	Stretching S1 16h00 / 60 min
17H	Abdos Fessiers S1 17h30 / 30 min	Culture Physique S1 17h30 / 45 min	Abdos Fessiers S1 17h00 / 30 min	Pilates Mat (Débutant) S2 17h00 / 60 min	Culture Physique S1 17h30 / 45 min		TRX S1 17h15 / 45 min
			Culture Physique S2 17h00 / 45 min				
			Body Pump S1 17h30 / 60 min				
18H	Body Pump S1 18h00 / 45 min	Body Pump S1 18h15 / 60 min	Abdos Fessiers S1 18h30 / 30 min	Body Balance S2 18h00 / 60 min	Body Attack S1 18h15 / 45 min		
	Body Attack S1 18h45 / 60 min		RPM S3 18h30 / 60 min				
19H	RPM S3 19h00 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S2 19h15 / 45 min	Stretching S1 19h00 / 30 min	BootCamp S1 19h45 / 60 min	Abdos Fessiers S1 19h00 / 30 min		
	Culture Physique S1 19h45 / 45 min	Stretching S1 19h15 / 30 min	Body Combat S1 19h30 / 60 min		Body Combat S1 19h30 / 45 min		
		Body Balance S1 19h45 / 60 min					
20H	Stretching S2 20h00 / 30 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 20h00 / 45 min		Abdos Fessiers S1 20h45 / 30 min	Hit Fit S1 20h15 / 30 min		
	Body Combat S1 20h30 / 60 min	Zumba S1 20h45 / 60 min					
21H				Poitrine Bras Dos S1 21h15 / 30 min			

ADRESSE

80, RUE TRAVERSIÈRE
PARIS 12^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H
SAMEDI : 8H45 – 19H
DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MIDI						
13H						Ado Cardio 13h00 / 60 min Karaté (Ados) S2 13h30 / 60 min	
	APRES-MIDI / SOIR						
14H			Yoga Enfant S1 14h00 / 60 min			Ado Cardio 14h00 / 60 min Karaté (Ados) S2 14h30 / 60 min	
16H		Yoga Enfant S2 16h30 / 60 min	Ado Cardio 16h00 / 60 min				
17H			Ado Cardio 17h00 / 60 min				
19H			Karaté (Ados) S2 19h30 / 60 min				

ADRESSE

80, RUE TRAVERSIÈRE
PARIS 12^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H
SAMEDI : 8H45 – 19H
DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MIDI						
13H						Ado Cardio 13h00 / 60 min Karaté (Ados) S2 13h30 / 60 min	
	APRES-MIDI / SOIR						
14H			Yoga Enfant S1 14h00 / 60 min			Ado Cardio 14h00 / 60 min Karaté (Ados) S2 14h30 / 60 min	
16H		Yoga Enfant S2 16h30 / 60 min	Ado Cardio 16h00 / 60 min				
17H			Ado Cardio 17h00 / 60 min				
19H			Karaté (Ados) S2 19h30 / 60 min				