

ADRESSE

108, AVENUE SIMON BOLIVAR
PARIS 19^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 8H00 – 22H30
SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H	Abdos Fessiers S1 9h45 / 30 min	Pilates Mat (Débutant) S2 9h00 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S1 9h15 / 45 min		Culture Physique S1 9h15 / 45 min	Culture Physique S1 9h00 / 45 min	Abdos Fessiers S1 9h30 / 30 min
						Abdos Fessiers S1 9h45 / 30 min	
10H	Culture Physique S1 10h15 / 45 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h00 / 60 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S1 10h00 / 45 min		Abdos Fessiers S1 10h00 / 30 min	Boot Camp S1 10h15 / 45 min	Body Pump S1 10h00 / 60 min
					Poitrine Bras Dos S1 10h30 / 30 min		
11H	Stretching S1 11h00 / 30 min				Circuit Training S1 11h00 / 45 min	Body Pump S1 11h00 / 60 min	Total Body Conditioning S1 11h00 / 60 min
	Combat Zone S2 11h30 / 60 min				Stretching S1 11h45 / 30 min		
	Pilates Mat (Débutant) S1 11h30 / 45 min						
	MIDI						
12H	Body Pump S1 12h15 / 45 min	Abdos Fessiers S1 12h00 / 30 min	Poitrine Bras Dos S1 12h00 / 30 min	Body Pump S1 12h00 / 45 min	Body Pump S1 12h30 / 60 min	Cuisses Abdos Fessiers S1 12h00 / 30 min	Yoga S1 12h00 / 60 min
		Body Pump S1 12h30 / 60 min	Abdos Fessiers S1 12h30 / 30 min	Body Combat S1 12h45 / 45 min			
13H	Zumba S1 13h00 / 60 min		Stretching S1 13h00 / 30 min		TRX S2 13h00 / 45 min		
	TRX S2 13h30 / 45 min						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	APRES-MIDI / SOIR						
14H				Pilates Mat (Débutant) S1 14h30 / 60 min			
15H				Pilates Mat (Intermédiaire) S1 15h30 / 60 min			
17H			Abdos Fessiers S1 17h45 / 30 min				
18H	Body Pump S1 18h15 / 60 min	Body Balance S1 18h00 / 60 min	Body Pump S1 18h15 / 60 min	Body Pump S1 18h00 / 60 min	Abdos Fessiers S1 18h00 / 30 min		
					Poitrine Bras Dos S1 18h30 / 30 min		
19H	Body Attack S1 19h15 / 60 min	Culture Physique S1 19h00 / 45 min	Body Balance S1 19h15 / 60 min	Body Attack S1 19h00 / 60 min	Total Body Conditioning S1 19h00 / 60 min		
		Stretching S1 19h45 / 30 min					
20H	Body Balance S2 20h30 / 60 min		Body Combat S1 20h15 / 60 min	Stretching S1 20h00 / 30 min			
21H			Abdos Fessiers S1 21h15 / 30 min				

ADRESSE

108, AVENUE SIMON BOLIVAR
PARIS 19^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 8H00 – 22H30
SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
10H						Tae Kwon Do (Ados) S2 10h30 / 60 min	Ju Jitsu Brésilien (Ados) S2 10h00 / 90 min
11H						Judo (Niveau 1) S2 11h30 / 60 min Mini Judo S2 11h30 / 60 min	
	MIDI						
12H			Ju Jitsu Brésilien (Ados) S2 12h30 / 75 min			Karaté (Ados) S2 12h30 / 75 min Karaté (Ados) S2 12h30 / 75 min	
13H			Judo (Niveau 1) S2 13h45 / 60 min			Modern Jazz (Niveau 1) S1 13h30 / 60 min Modern Jazz (Niveau 2) S1 13h30 / 60 min Karaté (Juniors) S2 13h45 / 60 min	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	APRES-MIDI / SOIR						
14H			Ado Cardio 14h00 / 60 min		Judo (Niveau 1) S2 14h00 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 3) S1 14h30 / 60 min	
			Danse Classique (Niveau 1) S1 14h00 / 60 min		Judo (Niveau 2) S2 14h00 / 60 min	Modern Jazz (Ados) S1 14h30 / 60 min	
			Judo (Niveau 2) S2 14h45 / 60 min		Modern Jazz (Niveau 1) S1 14h15 / 60 min	Judo (Niveau 1) S2 14h45 / 60 min	
			Judo (Niveau 3) S2 14h45 / 60 min				
15H			Ado Cardio 15h00 / 60 min		Karaté (Juniors) S2 15h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 1) S1 15h30 / 60 min	
			Danse Classique (Niveau 3) S1 15h00 / 60 min		Modern Jazz (Niveau 2) S1 15h15 / 60 min	Judo (Niveau 2) S2 15h45 / 60 min	
			Danse Classique (Niveau 2) S1 15h00 / 60 min		Modern Jazz (Niveau 3) S1 15h15 / 60 min	Judo (Niveau 3) S2 15h45 / 60 min	
			Mini Judo S2 15h45 / 45 min				
16H			Modern Jazz (Niveau 3) S1 16h00 / 60 min		Judo (Niveau 1) S2 16h00 / 60 min	Initiation à la Danse S1 16h30 / 45 min	
			Modern Jazz (Ados) S1 16h00 / 60 min			Mini Judo S2 16h45 / 45 min	
			Kung Fu (Juniors) 16h30 / 60 min				
17H	Judo (Niveau 3) S2 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 1) S1 17h00 / 60 min	Initiation à la Danse S1 17h00 / 45 min	Judo (Niveau 1) S2 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 2) S1 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 2) S1 17h15 / 60 min	
	Judo (Ados) S2 17h00 / 60 min	Tae Kwon Do (Juniors) S2 17h15 / 60 min		Judo (Niveau 2) S2 17h00 / 60 min	Karaté (Juniors) S2 17h00 / 60 min	Tae Kwon Do (Juniors) S2 17h30 / 60 min	
	Modern Jazz (Niveau 1) S1 17h15 / 60 min						
	Modern Jazz (Niveau 2) S1 17h15 / 60 min						
18H	Full Contact (Ados) S2 18h00 / 75 min	Krav Maga (Ados) 18h15 / 75 min	Karaté (Juniors) S2 18h00 / 60 min	Ju Jitsu Brésilien (Ados) S2 18h00 / 75 min		Danse Classique (Niveau 3) S1 18h15 / 60 min	
						Tae Kwon Do (Ados) S2 18h30 / 60 min	
19H		Kung Fu (Ados) S2 19h30 / 75 min	Karaté (Ados) S2 19h00 / 60 min	Judo (Ados) S2 19h15 / 75 min	Karaté (Ados) S2 19h15 / 75 min		
20H		Judo (Ados) S2 20h45 / 75 min		Full Contact (Ados) S2 20h30 / 75 min	Ju Jitsu Brésilien (Ados) S2 20h30 / 90 min		