

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
8H		Yoga S2 8h15 / 60 min		Yoga S2 8h15 / 60 min			
9H	Body Balance S2 9h00 / 45 min	RPM S3 9h00 / 45 min		Pilates Mat (Débutant) S2 9h30 / 60 min	Culture Physique S1 9h00 / 45 min	Yoga S2 9h30 / 60 min	Abdos Fessiers S1 9h30 / 30 min
	Abdos Fessiers S1 9h45 / 30 min	Culture Physique S1 9h45 / 45 min			Abdos Fessiers S1 9h45 / 30 min	Body Pump S1 9h45 / 60 min	
10H	Culture Physique S1 10h15 / 45 min	Abdos Taille S1 10h30 / 30 min		Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h30 / 60 min	Stretching S1 10h15 / 30 min	RPM S3 10h45 / 60 min	Trampoline S1 10h00 / 45 min
		Cuisses Abdos Fessiers S2 10h45 / 45 min				Trampoline S1 10h45 / 45 min	Body Pump S1 10h45 / 60 min
11H	Pilates Mat (Débutant) S2 11h00 / 60 min	Stretching S1 11h00 / 30 min	TRX S1 11h15 / 45 min		Abdos Fessiers S1 11h45 / 30 min	Culture Physique S2 11h30 / 45 min	Culture Physique S1 11h45 / 45 min
		Poitrine Bras Dos S2 11h30 / 30 min					
		Body Pump S1 11h45 / 45 min					
	MIDI						
12H	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 12h00 / 60 min	RPM S3 12h30 / 60 min	Abdos Fessiers S1 12h00 / 30 min	Culture Physique S1 12h00 / 45 min	Body Pump S1 12h15 / 60 min	Abdos S2 12h15 / 30 min	Body Attack S1 12h30 / 60 min
		Trampoline S1 12h30 / 45 min	Body Balance S2 12h30 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S2 12h00 / 45 min			
				Abdos Fessiers S2 12h45 / 30 min			
13H	Body Pump S1 13h00 / 60 min	Abdos Fessiers S1 13h15 / 30 min		RPM S3 13h15 / 45 min	TRX S1 13h15 / 45 min	Body Attack S1 13h45 / 60 min	
				TRX S1 13h30 / 45 min			

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

ADRESSE

127/129 RUE DU MONT CENIS
PARIS 18^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H30 – 22H
SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H			Initiation Karaté S2 9h30 / 30 min				
10H			Karaté (Niveau 1) S2 10h00 / 60 min Eveil à la Danse S2 10h15 / 45 min				
	MIDI						
13H			Modern Jazz (Niveau 1) S2 13h30 / 60 min Karaté (Niveau 2) S2 13h45 / 60 min			Karaté (Niveau 1) S2 13h30 / 60 min	
	APRES-MIDI / SOIR						
14H			Ado cardio S1 14h00 / 60 min Modern Jazz (Niveau 2) S2 14h30 / 60 min Karaté (Niveau 3) S2 14h45 / 60 min			Ado Cardio S1 14h00 / 60 min Karaté (Niveau 2) S2 14h30 / 60 min Karaté (Niveau 3) S2 14h30 / 60 min	
15H			Modern Jazz (Niveau 3) S2 15h30 / 60 min Karaté (Niveau 1) S2 15h45 / 60 min			Eveil à la Danse S2 15h30 / 45 min	
16H			Initiation Karaté S2 16h45 / 30 min			Danse Classique (Niveau 1) S2 16h15 / 60 min	
17H			Danse Orientale (Ados) S2 17h45 / 60 min	Danse Classique (Niveau 2) S2 17h00 / 60 min Danse Classique (Niveau 3) S2 17h00 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 2) S2 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 2) S2 17h15 / 60 min	
18H					Modern Jazz (Niveau 3) S2 18h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 3) S2 18h00 / 60 min	