

ADRESSE

31, RUE DU HAMEAU
PARIS 15^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H – 23H
SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H	Abdos Fessiers S1 9h30 / 30 min			Yoga S2 9h30 / 60 min		Body Pump S1 9h30 / 60 min	Culture Physique S1 9h45 / 45 min
10H	Poitrine Bras Dos S1 10h00 / 30 min	Yoga S2 10h00 / 60 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h15 / 60 min	RPM S4 10h00 / 45 min		Step (Initiation) S1 10h30 / 30 min	Body Attack S1 10h30 / 60 min
	Stretching S1 10h30 / 30 min		Gym Silver Tonic S1 10h30 / 60 min	Culture Physique S1 10h45 / 45 min		Cross Training S3 10h30 / 60 min	
	Cross Training S3 10h30 / 60 min						
11H	Culture Physique S1 11h00 / 45 min		Pilates Mat (Débutant) S2 11h15 / 45 min	Abdos Fessiers S1 11h30 / 30 min		Step (Débutant) S1 11h00 / 45 min	RPM S4 11h30 / 60 min
						Cross Training S3 11h30 / 60 min	
						RPM S4 11h45 / 60 min	
	MIDI						
12H	Pilates Mat (Débutant) S2 12h00 / 45 min	Zumba S1 12h15 / 45 min	Abdos Fessiers S1 12h15 / 30 min	Stretching S1 12h00 / 30 min	Cross Training S3 12h30 / 60 min	Cuisses Abdos Fessiers S1 12h45 / 30 min	Cuisses Abdos Fessiers S1 12h30 / 45 min
	Cross Training S3 12h00 / 45 min		Cross Training S3 12h15 / 45 min	Body Pump S1 12h30 / 45 min		Zumba S4 12h45 / 60 min	
	RPM S4 12h45 / 60 min		Trampoline S1 12h45 / 45 min				
	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 12h45 / 60 min						
13H				Abdos Taille S1 13h15 / 30 min		Cross Training S3 13h00 / 60 min	Stretching S1 13h15 / 30 min

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

APRES-MIDI / SOIR

17H	Yoga S2 17h00 / 60 min		TRX S3 17h15 / 60 min	Yoga S2 17h00 / 60 min	
	RPM S4 18h00 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S2 18h00 / 60 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 18h00 / 60 min	Zumba S1 18h30 / 60 min	Body Pump S1 18h30 / 60 min
18H	Cross Training S3 18h00 / 60 min	Poitrine Bras Dos S4 18h15 / 30 min	Trampoline S1 18h15 / 45 min	Cross Training S3 18h45 / 60 min	
	Trampoline S1 18h15 / 45 min	Abdos Fessiers S4 18h45 / 30 min			
	Pilates Mat (Débutant) S2 18h15 / 45 min				
19H	Poitrine Bras Dos S4 19h00 / 30 min	Culture Physique S2 19h15 / 45 min	Pilates Mat (Débutant) S2 19h00 / 60 min	TRX S3 19h45 / 45 min	Abdos Fessiers S1 19h30 / 30 min
	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 19h00 / 60 min	TRX S3 19h15 / 45 min	Body Attack S4 19h15 / 60 min		
	Body Attack S1 19h00 / 60 min				
	TRX S3 19h00 / 45 min				
	Abdos Fessiers S4 19h30 / 30 min				
	Cross Training S3 19h45 / 60 min				
20H	Step (Initiation) S1 20h00 / 30 min	Zumba S4 20h00 / 60 min	RPM S4 20h15 / 60 min		Pilates Mat (Intermédiaire) S2 20h00 / 45 min
	Culture Physique S2 20h00 / 45 min	Body Pump S1 20h15 / 60 min			TRX S3 20h45 / 45 min
	Running 20h15 / 60 min				
	Step (Débutant) S1 20h30 / 45 min				
21H	Stretching S1 21h15 / 30 min	Abdos Fessiers S4 21h00 / 30 min			
		Stretching S1 21h15 / 30 min			

ADRESSE

31, RUE DU HAMEAU
PARIS 15^{ÈME}

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 7H – 23H
SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MIDI						
12H		Boxe Thaï (Ados) S3 12h30 / 60 min		Boxe Thaï (Ados) S3 12h30 / 60 min			
13H		Modern Jazz S1 13h00 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 1) S1 13h30 / 60 min			Krav Maga (Ados) 13h15 / 75 min	
	APRES-MIDI / SOIR						
14H			Modern Jazz (Niveau 2) S1 14h30 / 60 min			Modern Jazz (Niveau 1) S1 14h30 / 60 min	
						Boxe Thaï (Ados) S3 14h30 / 75 min	
15H			Eveil Musical S1 15h30 / 45 min			Modern Jazz (Niveau 2) S1 15h30 / 60 min	
17H		Modern Jazz (Intermédiaire) S1 17h00 / 60 min		Modern Jazz (Ados) S1 17h30 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 2) S1 17h30 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 1) S1 17h30 / 60 min	
18H		Modern Jazz (Ados) S1 18h00 / 60 min					
19H		Krav Maga (Ados) 19h00 / 75 min	Boxe Thaï Ados 100% Feminin S3 19h00 / 60 min				
20H	Boxe Thaï (Ados) S4 20h00 / 60 min		Boxe Thaï Ados (Confirmé) S3 20h00 / 60 min				