

**ADRESSE**

94, RUE SAINT-LAZARE  
PARIS 9<sup>ÈME</sup>

**HORAIRES D'OUVERTURE**

LUNDI AU VENDREDI : 8H – 22H  
SAMEDI : 9H – 19H

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

## APRES-MIDI / SOIR

14H			<b>Poitrine Bras Dos S1</b> 14h00 / 30 min <b>Abdos Fessiers S1</b> 14h30 / 30 min			
15H					<b>Yoga S2</b> 15h00 / 60 min	
17H	<b>Abdos Fessiers S1</b> 17h00 / 30 min <b>Poitrine Bras Dos S1</b> 17h30 / 30 min		<b>Cuisses Abdos Fessiers S1</b> 17h45 / 45 min	<b>TRX S2</b> 17h45 / 45 min		
18H	<b>Stretching S1</b> 18h00 / 30 min <b>Culture Physique S1</b> 18h30 / 60 min	<b>Abdos Fessiers S1</b> 18h00 / 30 min <b>Pilates Mat (Intermédiaire) S2</b> 18h30 / 60 min <b>Poitrine Bras Dos S1</b> 18h30 / 30 min	<b>Body Balance S1</b> 18h30 / 60 min	<b>Zumba S1</b> 18h45 / 60 min	<b>Body Attack S1</b> 18h00 / 60 min	
19H	<b>TRX S1</b> 19h30 / 45 min	<b>Body Combat S1</b> 19h00 / 60 min <b>Pilates Mat (Débutant) S2</b> 19h30 / 45 min	<b>Body Pump S1</b> 19h30 / 60 min	<b>Pilates Mat (Débutant) S2</b> 19h45 / 60 min <b>Fit Jazz S1</b> 19h45 / 75 min	<b>Culture Physique S1</b> 19h00 / 45 min <b>Abdos Fessiers S1</b> 19h45 / 30 min	
20H		<b>Body Pump S1</b> 20h00 / 45 min <b>Pilates Mat (Avancé) S2</b> 20h15 / 60 min <b>Abdos Fessiers S1</b> 20h45 / 30 min	<b>Culture Physique S1</b> 20h30 / 45 min	<b>Culture Physique S2</b> 20h45 / 45 min		
21H			<b>Stretching S1</b> 21h15 / 30 min			

**ADRESSE**

94, RUE SAINT-LAZARE  
PARIS 9<sup>ÈME</sup>

**HORAIRES D'OUVERTURE**

LUNDI AU VENDREDI : 8H – 22H  
SAMEDI : 9H – 19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>MATIN</b>						
11H						<b>Zumba (Ados) S1</b> 11h30 / 45 min	
	<b>APRES-MIDI / SOIR</b>						
14H						<b>Ado Cardio S1</b> 14h00 / 60 min  <b>Eveil Musical S1</b> 14h00 / 60 min	
15H			<b>Danse Orientale (Ados) S1</b> 15h30 / 60 min				
18H			<b>Tae Kwon Do (Ados) S2</b> 18h30 / 60 min	<b>Zumba (Ados) S1</b> 18h45 / 60 min	<b>Tae Kwon Do (Ados) S2</b> 18h45 / 60 min		
19H	<b>Zumba (Ados) S1</b> 19h15 / 60 min						
20H	<b>Danse Orientale (Ados) S1</b> 20h15 / 60 min						