



ONE LAFAYETTE
10 rue de la Victoire
75009 Paris
Tel : 01.48.74.58.49

Horaires d'ouverture
lundi : 07h30 à 22h
mardi : 07h30 à 22h
mercredi : 07h30 à 22h
jeudi : 07h30 à 22h
vendredi : 07h30 à 22h
samedi : 09h à 19h
dimanche : fermé

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Tôt

07h45 (45') Power Sculpt 08h30 (15') Abdos Express	07h45 (60') Body Pump	07h45 (60') Power Sculpt	07h45 (60') CAF	07h45 (60') Body Pump		
--	--	---	--	--	--	--

Matin

09h30 (45') Basic Forme	09h30 (60') Strala Yoga 11h30 (45') Basic Forme	09h30 (45') CAF	09h30 (45') Stretching	09h30 (45') Basic Forme	09h30 (60') Power Sculpt 10h00 (60') Strala Yoga 11h00 (30') Abdos Fessiers 11h00 (60') Body Combat 11h30 (60') Pilates sculpt	
--	---	--	---	--	---	--

Midi

12h15 (45') Body Combat 12h30 (45') CAF 13h00 (45') Power Sculpt 13h15 (45') Stretching 13h15 (60') Barre au Sol	12h15 (45') Body Pump 12h30 (45') CAF 12h45 (90') Danse Classique a 13h00 (45') Zumba Burst 13h15 (45') Stretching	12h15 (45') Body Attack 12h30 (45') Power Sculpt 13h00 (60') Barre au Sol 13h00 (45') Body Jam 13h15 (30') Abdos Fessiers	12h15 (45') Body Pump 12h30 (45') Zumba Burst 13h00 (90') Danse Classique a 13h00 (45') Body Combat 13h15 (45') CAF	12h15 (45') Power Sculpt 12h30 (45') Body Jam 13h00 (60') Barre au Sol 13h00 (45') Body Pump 13h15 (45') CAF	12h00 (60') Body Attack 12h30 (60') CAF 13h00 (60') Body Pump	
---	---	--	--	---	--	--

Arrêt des activités 30 min
avant la fermeture du club

d Débutant
i Intermédiaire
a Avancé

- Cardio
- Danse
- Force
- Mouvement
- Tendance

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Après-midi

14h30 (90') Modern' Jazz 17h30 (45') TRX Blast	17h30 (60') Spartan Ready		17h30 (45') TRX Blast	17h30 (45') TRX Blast	14h00 (90') Danse Classique ⁱ 14h00 (90') Modern' Jazz ^d 14h30 (45') TRX Blast 15h30 (30') Abdos Fessiers 15h30 (60') Body Balance 16h00 (60') Power Sculpt 16h30 (60') Salsa ^d 17h00 (45') Stretching 17h30 (60') Salsa ⁱ	
--	---	--	---	---	--	--

Soir

18h00 (60') Yoga (Hatha) 18h00 (60') CAF 18h30 (60') Step ⁱ 19h00 (60') Power Sculpt 19h30 (60') Zumba Fitness 20h00 (60') Body Balance 20h00 (90') Salsa 20h30 (60') Body Pump	18h00 (60') Power Sculpt 18h30 (60') Body Jam 19h00 (45') Stretching 19h30 (60') Salsa ^d 19h30 (60') Body Pump 20h00 (45') CAF 20h30 (60') Salsa ⁱ 20h30 (60') Body Attack	18h00 (30') Step ^d 18h00 (60') Sophrologie 18h30 (30') Abdos Fessiers 18h30 (60') Body Pump 19h00 (90') Yoga (Hatha) 19h00 (60') Power Sculpt 19h30 (60') Body Combat 20h00 (60') Strala Yoga 20h30 (45') TRX Blast 20h30 (60') Danse Orientale	18h30 (60') Step ⁱ 18h30 (90') Danse Classique ^d 18h30 (30') Abdos Fessiers 19h00 (45') CAF 19h30 (60') Body Pump 20h00 (60') Yoga (Hatha) 20h00 (30') Abdos Fessiers 20h30 (60') Body Balance	18h00 (60') Power Sculpt 18h30 (60') Body Pump 19h00 (30') Abdos Fessiers 19h00 (90') Modern' Jazz ^d 19h30 (90') Hip Hop 19h30 (45') Stretching	
--	--	--	--	--	--

Arrêt des activités 30 min
avant la fermeture du club

^d Débutant
ⁱ Intermédiaire
a Avancé

- Cardio
- Danse
- Force
- Mouvement
- Tendence