

FITNESS

MODERN JAZZ (M.J) - STREET JAZZ (S.J)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h à 19h (M.J)		(S.J) (M.J)	19h à 20h 20h à 21h	

DANSE CLASSIQUE - BARRE AU SOL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Danse Classique	15h15 à 16h45 21h à 22h	19h à 20h		15h30 à 16h30	16h à 17h	
Barre au Sol	10h30 à 11h30 14h15 à 15h15		10h30 à 11h30	10h30 à 11h30	15h à 16h	

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h15 à 13h15				13h15 à 14h15		

SALSA (S) - BACHATA (B)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					(S) (B)	13h15 à 14h15 14h15 à 15h15

PILATES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Débutant	13h15 à 14h15	9h30 à 10h30 (Dojo)	10h à 10h45	9h30 à 10h30 (Dojo)	10h15 à 11h15 13h15 à 14h		10h à 10h45
Intermédiaire		10h30 à 11h30 (Dojo)	10h45 à 11h30	10h30 à 11h30 (Dojo)	9h15 à 10h15 12h30 à 13h15		10h45 à 11h30

*Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

CIRCUIT FEMININ (C.F) - CROSS TRAINING (C.T)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19h30 à 20h15 (C.T)		10h à 11h (C.F)			15h45 à 16h30 (C.F)

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 14h 17h30 à 21h30	11h à 14h 17h30 à 21h30	17h à 18h30	11h à 14h 17h à 21h30	12h à 14h 18h à 21h	10h à 14h30 15h30 à 16h	

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1		DOJO Pilates (Débutant)		DOJO Pilates (Débutant)	9h15 - 10h15 Pilates (Intermédiaire)		
		DOJO Pilates (Intermédiaire)		DOJO Pilates (Intermédiaire)	10h15 - 11h15 Pilates (Débutant)		10h - 10h45 Pilates (Débutant)
	11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité)	10h - 11h Zumba	11h30 - 12h Gym Spécial Dos	11h30 - 12h15 Culture Physique		11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité)	10h45 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)
	12h15 - 12h45 Abdos Taille	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Stretching	12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos		12h15 - 13h15 RPM	11h30 - 12h30 RPM
	12h45 - 13h15 Stretching	12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos	12h30 - 13h30 RPM	12h45 - 13h30 TRX (Nombre limité)	12h30 - 13h15 Pilates (Intermédiaire)		12h30 - 13h15 Body Balance
		12h45 - 13h45 RPM		13h30 - 14h Abdos Fessiers	13h15 - 14h Pilates (Débutant)		
			18h30 - 19h Abdos Fessiers	19h - 20h RPM			
		19h - 20h Total Body Conditionning	20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Balance	20h - 21h Body Balance		
		20h - 21h Body Attack	20h30 - 21h Poitrine Bras Dos	20h - 20h45 TRX (Nombre limité)			
		21h - 21h30 Stretching	20h45 - 21h30 TRX (Nombre limité)				

N'HESITEZ PAS A
DEMANDER CONSEIL
AUPRES DE VOTRE COACH

Pilates :
Débutant ou Intermédiaire.
Pour la qualité des cours et votre confort,
14 personnes maximum.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 3	9h - 10h Body Pump	9h15 - 10h15 Body Balance	9h - 10h Yoga		9h30 - 10h Abdos Cardio	9h30 - 10h Abdos Fessiers	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers
	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h15 - 11h Culture Physique	10h - 10h45 Pilates (Débutant)	10h - 10h45 Body Balance	10h - 10h30 Fessiers	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos
	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	11h - 11h30 Stretching	10h45 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)	10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h30 Body Balance	10h45 - 11h15 Step (Initiation)
	13h15 - 14h15 Pilates (Débutant)	12h - 12h45 Body Pump	11h30 - 12h Abdos Fessiers	11h15 - 11h45 Stretching	11h - 11h45 Body Balance	11h30 - 12h30 Body Pump	11h15 - 12h Step (Niveau 1)
		12h45 - 13h45 Body Balance	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	11h45 - 12h30 Zumba	12h30 - 13h Cuisses Abdos Fessiers	12h - 12h45 Culture Physique
	18h - 18h45 Culture Physique		12h30 - 13h30 Zumba	12h15 - 13h15 Zumba	12h30 - 13h15 Culture Physique	13h - 13h30 Abdos Taille	
	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	18h - 18h45 Cuisses Abdos Fessiers		18h - 18h30 Step (Initiation)			14h30 - 15h30 Body Pump
	19h15 - 20h15 Body Balance	18h45 - 19h30 L.I.A.	19h - 20h Body Pump	18h30 - 19h15 Step (Niveau 1)	19h - 20h Zumba	16h30 - 17h Abdos Fessiers	15h30 - 16h30 Body Combat
	20h15 - 21h15 Zumba	19h30 - 20h30 Body Pump	20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h15 - 20h15 Body Attack	20h - 20h30 Zumba Toning	17h - 18h Djembel	16h30 - 17h30 Sh'Bam
	21h15 - 21h45 Stretching		20h30 - 21h30 Body Combat	20h15 - 21h Stretching			

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30 à 13h30 (K.C)	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45	(K.C)	12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15

BOXE FRANCAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	19h30 à 21h		19h30 à 21h		

KUNG FU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		21h à 22h15		20h30 à 22h	

BOXE THAILANDAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h à 21h15		19h à 20h30		

M.M.A.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				14h à 15h15	

FULL CONTACT (TRAVAIL PIEDS / POINGS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	15h30 à 17h 18h à 19h15	12h30 à 13h30		12h30 à 13h30 15h30 à 17h	

JUDO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		18h15 à 19h30		18h à 19h15		10h30 à 12h

FULL CONTACT (TRAVAIL POINGS UNIQUEMENT)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h30 à 13h30		18h à 19h30		

TAI JITSU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h45 à 22h					11h30 à 13h

KRAV-MAGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I	17h à 18h		13h30 à 14h30	17h à 18h		13h30 à 14h30
Niveau II		17h à 18h	14h30 à 15h30			14h30 à 15h30
Niveau III			17h à 18h		17h à 18h	
Niveau IV			18h à 19h			
Ados			17h à 18h	18h à 19h		

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

YOGA

(A PARTIR DE 7 - 11 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						17h à 18h

ZUMBA

(A PARTIR DE 14 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	18h à 19h				18h à 19h	

DANSE CLASSIQUE

(A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I	17h à 18h		14h30 à 15h30		17h à 18h	10h30 à 11h30
Niveau II		17h à 18h	15h30 à 16h30			13h15 à 14h15
Niveau III			16h30 à 17h30			14h15 à 15h15
Niveau IV			17h30 à 18h30		18h à 19h	15h30 à 16h30
Ados					18h à 19h	15h30 à 16h30

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

EVEIL ET INITIATION A LA DANSE

(EVEIL 4 ANS ET INITIATION 5 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil		15h30 à 16h15	16h15 à 17h			15h30 à 16h15
Initiation		16h15 à 17h	9h45 à 10h30 15h30 à 16h15			9h45 à 10h30 16h15 à 17h

ADO CARDIO FITNESS

(A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			14h à 15h 15h à 16h 16h à 17h			14h30 à 15h30

KARATE

(A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors	17h à 18h			18h15 à 19h15		
Ados		19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		18h15 à 19h15 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15

KUNG FU

(A PARTIR DE 8 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I			13h30 à 14h30			16h45 à 17h45
Niveau II			14h30 à 15h30			
Ados			21h à 22h15		20h30 à 22h	

FULL CONTACT

(A PARTIR DE 10 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Juniors			13h30 à 14h30			
Ados		12h30 à 13h30 18h à 19h15	12h30 à 13h30	18h à 19h30 <i>Champerret</i>		

KRAV-MAGA

(A PARTIR DE 14 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	18h à 19h30	20h30 à 22h				17h45 à 19h15

JUDO

(A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mini Club		16h30 à 17h	16h30 à 17h	16h45 à 17h15	15h15 à 16h	11h15 à 12h 15h à 15h45	
Niveau I		15h15 à 16h30 17h à 18h	15h30 à 16h30		16h à 17h	12h à 13h 15h45 à 16h45	
Niveau II		15h15 à 16h30	17h à 18h15	17h15 à 18h15	17h à 18h	13h à 14h	
Niveau III			17h à 18h15	17h15 à 18h15		14h à 15h	
Ados			18h15 à 19h30		18h à 19h15		10h30 à 12h