

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE				
Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu	Dojo	Studio	Muscu		
			Karaté 7h45-8h45 Frédéric																			
Yoga Iyengar Débutant 9h00 10h30 Ursula						Yoga Iyengar Niv. 1 et 2 9h00 10h30 Ursula									Pilates Ballon 9h-9h45 Florian							
	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie				Coaching Cardio Muscu 10h00 11h30 Stéphanie						Coaching Cardio Muscu 10h00 11h30 Stéphanie			Bodysculpt 10h-11h Stéphanie	Karaté blanche à verte 9h45 11h00	Bodysculpt 10h-10h45 Florian					Kikencross 9h30 10h30 Yannick	
	Stretching 11h-11h30 Stéphanie														Karaté bleue à noire 11h00 12h30	Stretching + renf. post. 10h45-11h30 Florian			Yoga 11h00 12h30 Ursula ou Anda	Musculation Coaching Bilans perso. Circuit training		
Karaté 12h30 13h30 Jacques	Pilates 12h30 13h30 Anda		Yoga 12h30 13h30 Anda			Karaté 12h30 13h30 Jacques	Balance Form 12h30 13h30 Magali		Yoga 12h30 13h30 Yoga relax 13h30-14h Karin	Pilates 12h30 13h30 Michèle		Karaté 12h30 13h30 Jacques	Pilates 12h30 13h30 Anda		Judo enfants (4/8 ans) 12h30 13h30						10h30 14h00 Yannick	
						Judo (4/5) 13h30-14h15 Judo (6/8) 14h15-15h15 Judo (9/12) 15h15-16h15									(9/12 ans) 13h30 14h30							
																Pilates 14h-15h 15h-16h Anda						
Capoeira enfants 16h45 17h45 Marcello		Musculation Coaching 16h00 18h30 Florian				Karaté enf. début. 16h15-17h15 Karaté enf. gradés 17h15-18h15			Boxe enfants 17h15 18h15 Séverine			Capoeira enfants 16h45 17h45 Marcello			Judo 15h30 17h00 Fabrice			Yoga 16h15 17h45 Anda				
Karaté enfants 17h45 19h00	Bodysculpt 18h30-19h Abdo/Fess. 19h-19h30 Cardio 19h30-19h45 Florian		Judo 18h15 19h30 Fabrice		Musculation Coaching 18h30 19h30 Sylvain	Karaté Ados 18h15-19h15	Pilates déb. 18h15 19h15 Anda		Yoga Iyengar Débutant 18h15- 19h15 Ursula	Boxe Ados 18h15 19h15 Séverine		Karaté enfants 17h45 18h45		Abdo Express 18h-18h30 Bilan forme 18h30-20h00 Thomas								
Yoga 19h00 20h30 Karin	Stretching 19h45 20h30 Florian		Kick Boxing 19h30 20h45 Nabil			Karaté débutants 19h15 20h30	Pilates 19h15 20h15 Anda		Yoga Iyengar Niv. 1 et 2 19h15 20h45 Ursula	Fitness 19h15 20h45 Julia		Karaté 18h45 20h00 Jacques										
Karaté 20h30 21h45 Jacques			Taijitsu 20h45 22h00 Marc			Karaté 20h30 21h45 Jacques			Kick Boxing 20h45-22h Séverine			Taijitsu 20h00 21h30 Marc										

