

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 lyengar 9h00 10h30 Clémentine	BODYSULPT 10h-11h Stéphanie				COACHING CARDIO MUSCULATION 10h00 11h30 Stéphanie	YOGA lyengar 9h00 10h30 Clémentine	BODYSULPT 10h-11h Stéphanie				COACHING CARDIO MUSCULATION 10h00 11h30 Stéphanie		BODYSULPT 10h-11h Stéphanie		PILATES BALLON 9h00-9h45 Florian					
	STRETCHING 11h-11h30 Stéphanie												STRETCHING 11h-11h30 Stéphanie		KARATÉ blanche à marron 9h45 11h00	BODYSULPT 10h-10h45 Florian				
															KARATÉ marron à noire 11h00 12h30			YOGA 11h00 12h30 Anda		
KARATÉ 12h30 13h30 Jacques	PILATES 12h30 13h30 Alexandra		YOGA Vinyasa Intermédiaire 12h30-13h30 Yin Yoga 13h30-14h Anda			KARATÉ 12h30 13h30 Jacques	BALANCE FORM 12h30 13h30 Magali		YOGA 12h30 13h30 YOGA RELAX 13h30-14h00 Karin	PILATES 12h30 13h30 Michèle		KARATÉ 12h30 13h30 Jacques		JUDO ENFANTS (4/8 ans) 12h30 13h30						
						JUDO (4/5) 13h30-14h15 JUDO (6/8) 14h15-15h15 JUDO (9/12) 15h15-16h15								(9/12 ans) 13h30 14h30						
		MUSCULATION COACHING				KARATÉ ENFANTS débutants 16h15-17h15								JUDO 14h30 16h00 Fabrice	PILATES 14h-15h YOGA Vinyasa débutant 15h-16h Anda					
KARATÉ ENFANTS 5 / 6 / 7 ans 17h00-17h45 Jacques	CAPOEIRA ENFANTS 17h-18h Luis	16h00 18h30 Florian				KARATÉ ENFANTS gradés 17h15-18h15			YOGA lyengar Débutant 18h - 19h Nariman			NUNCHAKU ENFANTS 17h-18h Jacques	CAPOEIRA ENFANTS 17h-18h Luis	YOGA Vinyasa intense 16h00 17h30 Anda	BOXE ENFANTS 16h30-17h30 Nabil					
KARATE ENFANTS 17h45 18h45	BODYSULPT 18h30-19h ABDO/FESS. 19h-19h30 CARDIO 19h30-19h45 Florian		JUDO 18h15 19h30 Fabrice	YOGA Vinyasa Intermédiaire 18h30 19h30 Anda	MUSCULATION COACHING 18h30 19h30 Sylvain	KARATÉ ADOS 18h15-19h15	PILATES débutants 18h15 19h15 Anda				FITNESS 18h30 20h30 Thomas	MUSCULATION COACHING 18h30 19h30 Sylvain	KARATÉ ENFANTS 18h-19h Jacques	CIRCUIT MINCEUR 18h-18h45 COACHING BILAN FORME CONSEILS DIÉTÉTIQUES 18h30-20h00 Thomas						
YOGA Hatha 19h00 20h30 Karin	STRETCHING 19h45 20h30 Florian		KICK BOXING 19h30 20h45 Nabil	PILATES 19h30 20h30 Anda	KIKENCROSS 19h30 20h15 Sylvain	KARATÉ débutants 19h15 20h30	PILATES avancés 19h15 20h15 Anda		YOGA lyengar Niv. 1 et 2 19h00 20h40 Nariman			KARATÉ 19h00 20h15 Jacques								
KARATÉ blanche à noire 20h30 21h45 Jacques			KARATÉ MMA 20h45 22h00 Yan		KIKENCROSS 20h15 21h00 Sylvain	KARATÉ 20h30 21h45 Jacques			KICK BOXING 20h45 22h15 Majid			KIKENCROSS 19h30 20h15 Sylvain		KARATÉ MMA 20h30 22h00 Yan						

KIKENCROSS
9h30
10h30
Yannick

MUSCULATION
COACHING
BILANS
PERSO.
CIRCUIT
TRAINING

10h30
14h00
Yannick

