

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	
YOGA Iyengar avancés 9H-10H30 Clémentine						YOGA Iyengar débutants 9H-10H30 Hélène									PILATES BALLON 9H-9H45 Florian					KIKENCROSS 9H30-10H30	
	BODYSULPT 10H-11H Stéphanie				MUSCU CARDIO COACHING			BODYSULPT 10H-11H Stéphanie			BODYSULPT 10H-11H Stéphanie				KARATÉ Blanche à marron 9H45-11H	BODYSULPT 10H-10H45 Florian					
	STRETCHING 11H-11H30 Stéphanie				10H-11H30 Stéphanie					STRETCHING 11H-11H30 Stéphanie					Marron à noire 11H-12H30 Jacques	STRETCHING 10H45-11H30 Florian		YOGA 11H-12H30 Anda			MUSCU COACHING BILAN PERSO
																					CIRCUIT TRAINING
KARATÉ 12H30-13H30 Jacques			YOGA Vinyasa avancés 12H30-13H30	PILATES 12H30-13H30 Michèle		KARATÉ 12H30-13H30 Jacques			YOGA Vinyasa 12H30-13H30	PILATES 12H30-13H30		KARATÉ 12H30-13H30 Jacques	FIT BOXING 12H30-13H30 Boubou		JUDO ENFANTS 4 à 8 ans 12H30-13H30					10H30-14H	
					Méditation 13H30-14H Anda		JUDO ENFANTS 4 à 5 ans 13H30-14H15					Relaxation 13H30-14H Karin							9 à 12 ans 13H30-14H30 Fabrice		
						6 à 8 ans 14H15-15H15									JUDO 14H30-16H Fabrice						
						9 à 12 ans 15H15-16H15 Fabrice										PILATES 15H-16H Anda					
		MUSCU CARDIO COACHING 16H-18H30 Florian														YOGA Vinyasa intense 16H-17H30 Anda					
KARATÉ ENFANTS 7 à 12 ans 17H45-18H45 Jacques	BODYSULPT 18H30-19H		JUDO 18H15-19H30 Fabrice		MUSCU CARDIO COACHING 18H00-19H30 Sylvain	KARATÉ ENFANTS 7 à 12 ans 17H15-18H15	PILATES Débutants 18H15-19H15							KARATÉ ENFANTS 7 à 12 ans 18H-19H		COACHING BILAN FORME CONSEILS DIÉTÉTIQUES	KICK BOXING 17H30-19H Boubou				
YOGA Hatha 19H-20H30 Rayan	ABDO/ FESSIERS 19H-19H30			KICK BOXING 19H30-20H45 Boubou		KIKENCROSS Session 1 19H30-20H15	Adolescents 18H15-19H15 Jacques	Avancés 19H15-20H15 Anda		Iyengar Tous niveaux 19H-20H30 Fanny	MUSCU CARDIO COACHING 18H30-21H Thomas et Samy		KARATÉ 19H-20H15 Jacques		18H-20H Thomas et Samy						
KARATÉ Tous niveaux 20H30-21H45 Jacques	STRETCHING 19H45-20H30 Florian		MMA 20H45-22H Walid		Session 2 20H15-21H Sylvain	Avancés 20H30-21H45 Jacques			KICK BOXING 20H-21H30 Boubou												

kikentai

BIEN-ETREFITNESS
ARTS MARTIAUX

K