

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	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie				Coaching Cardio Muscu 10h00 11h30 Stéphanie	Yoga Iyengar Niv. 1 et 2 9h00 10h30 Ursula	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie				Coaching Cardio Muscu 10h00 11h30 Stéphanie		Bodysculpt 10h-11h Stéphanie		Pilates Ballon 9h-9h45 Florian					
	Stretching 11h-11h30 Stéphanie						Stretching 11h-11h30 Stéphanie								Karaté blanche à marron 9h45 11h00 Florian	Bodysculpt 10h-10h45 Florian				
															Karaté marron à noire 11h00 12h30 Florian	Stretching + renf. post. 10h45-11h30 Florian		Yoga 11h00 12h30 Ursula ou Anda		
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 Anda					
						Judo (4/5) 13h30-14h15 Judo (6/8) 14h15-15h15 Judo (9/12) 15h15-16h15									(9/12 ans) 13h30 14h30					
		Musculation Coaching				Karaté enf. début. 16h15-17h15 Karaté enf. gradés 17h15-18h15									Pilates 14h-15h 15h-16h Anda					
Karaté enfants 5/6/7 ans 16h45 17h45 Jacques	Capoeira enfants 17h-18h Marcello	16h00 18h30 Florian				Karaté enf. gradés 17h15-18h15					Boxe enfants 17h15 18h15 Séverine			Capoeira enfants 17h-18h Marcello	Judo enfants 15h30 17h00 Fabrice					
Karaté enfants 17h45 18h45	Bodysculpt 18h30-19h Abdo/Fess. 19h-19h30 Cardio 19h30-19h45 Florian		Judo 18h15 19h30 Fabrice	Yoga 18h30 19h30 Anda	Musculation Coaching 18h30 19h30 Sylvain	Karaté Ados 18h15-19h15	Pilates déb. 18h15 19h15 Anda		Yoga Iyengar Débutant 18h à 19h Ursula	Boxe Ados 18h15 19h15 Séverine	Musculation Coaching 18h30 19h30 Sylvain	Karaté enfants 17h45 18h45	Abdo Express 18h-18h30		Kick Boxing 17h00 18h30 Séverine					
Yoga 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 19h15 20h15 Anda		Yoga Iyengar Niv. 1 et 2 19h00 20h40 Ursula	Fitness 19h15 20h45 Julia	Kikencross 19h30 20h15 Sylvain	Karaté 18h45 20h00 Jacques	Bilan forme 18h30-20h00 Thomas							
Karaté blanche à noire 20h30 21h45 Jacques			Taijitsu 20h45 22h00 Marc		Kikencross 20h15 21h00 Sylvain	Karaté 20h30 21h45 Jacques			Kick Boxing 20h40-22h Séverine		Kikencross 20h15 21h00 Sylvain	Taijitsu 20h00 21h30 Marc								

Kikencross
9h30
10h30
Yannick

Musculation
Coaching
Bilans perso.

Circuit
training

10h30
14h00
Yannick

