

# HORAIRES DES COURS - 60, rue Ordener, Paris 18° - Tél. : 01 42 52 50 50

<b>LUNDI</b> 8h30 21h30	9h <b>FC</b>	<b>AT</b>	<b>PBD</b> 10h30	10h30 <b>Y</b> Pratique 11h30	12h <b>AT</b> 12h30	12h30 <b>G &amp; S</b> 13h30	15h <b>G &amp; S</b> 16h		17h30 <b>BB</b> 18h30	18h30 <b>Pump</b> 19h30	19h30 <b>FC</b>	<b>AT</b> 20h30	20h30 <b>JAZZ</b> NIV 1 21h30		
	9h15 <b>S</b>	10h <b>SD</b> Mét. Feldenkrais 10h30									19h15 <b>LIA</b> 20h15	20h15 <b>BOXE</b> débutants 21h30			
<b>MARDI</b> 8h30 21h30	9h <b>G &amp; S</b> 10h	10h <b>PBD</b>	<b>AF</b> 11h		12h <b>Pump</b> 13h		15h <b>PBD</b>	<b>AF</b> 16h		17h45 <b>FC</b>	<b>PBD</b>	<b>AT</b> 19h15	19h15 <b>Pump</b> 20h15	20h15 <b>JAZZ</b> NIV 3 21h30	
		10h15 <b>BB</b> 11h15			12h30 <b>TC</b>	<b>AF</b> 13h30	13h30 <b>Abdo</b> Spécial hommes 14h	14h30 Mét. Feldenkrais 15h30			18h30 <b>BB</b> 19h30	19h30 <b>D. Orientale</b> 20h30	20h30 <b>AT</b>	<b>FC</b> 21h30	
<b>MERCREDI</b> 8h30 21h30		Danse et Capoeira enfants : renseignements à l'accueil			12h <b>PBD</b>	<b>AT</b>	<b>FC</b> 13h30	Danse et Capoeira enfants : renseignements à l'accueil		17h30 <b>FC</b>	<b>AT</b> 18h30	18h30 <b>Y</b> pratique 19h30	19h30 <b>STEP</b> 20h30	20h30 <b>FC</b>	<b>AT</b> 21h30
	9h <b>S</b>	10h <b>FC</b>	<b>AT</b> 11h	10h30 -> 11h15 <b>G. AQUA</b> (1) 12h30 -> 13h15			15h <b>S</b> 16h			19h -> 19h45 <b>G. AQUA</b> (1) 19h45 -> 20h30	18h30 <b>S</b> 19h15	19h15 <b>D. Ragga Afro</b> 20h15	20h15 <b>BOXE</b> technique 21h30		
<b>JEUDI</b> 8h30 21h30	9h <b>PBD</b>	<b>AT</b>	<b>FC</b> 10h30	10h30 <b>Y</b> tradition 11h30	12h <b>SF</b>	<b>SC</b>	<b>SA</b> 13h30	15h <b>FC</b>	<b>AT</b> 16h		18h15 <b>FC</b>	<b>AT</b> 19h15	19h15 <b>Body Combat</b> 20h15	20h15 <b>Pump</b> 21h15	
		9h30 <b>Mét. Pilatès</b> 10h30											19h <b>Barre au sol</b> 20h15	20h15 <b>JAZZ</b> NIV 2 21h30	
<b>VENDREDI</b> 8h30 21h30	9h <b>BB</b> 10h	10h <b>Pump</b> 11h			12h <b>AF</b>	<b>TC</b>	<b>PBD</b> 13h30	15h <b>G &amp; S</b> 16h			18h <b>Pump</b> 19h	19h <b>Y</b> Tradition 20h	20h <b>BOXE</b> initiés 21h30		
		10h15 <b>SD</b> stretching 11h15									18h <b>Self défense</b> 19h15	19h15 <b>FC</b>	<b>AT</b> 20h15	20h15 <b>D. Africaine</b> 21h30	
<b>SAMEDI</b> 9h 19h	9h30 <b>G &amp; S</b> 10h30	10h30 <b>PBD</b>	<b>FC</b>	<b>AT</b> 12h	12h <b>Barre au sol</b> 13h15	13h15 <b>JAZZ</b> NIV 2 14h45	14h45 <b>STEP</b> débutants 15h15	15h15 <b>Aéro Latino</b> 16h15	16h15 <b>STEP</b> 17h	17h <b>Pump</b> 18h	18h <b>Body Combat</b> 19h				
		10h30 -> 11h15 <b>G. AQUA</b> (1) 11h15 -> 12h	11h15 <b>Qi-Gong</b> 12h15				14h30 <b>Mét. Pilatès</b> 15h30	15h30 <b>HIP-HOP</b> 16h30	16h30 <b>D. Salsa</b> 17h30						
<b>DIMANCHE</b> 9h 17h30	9h30 <b>G &amp; S</b> 10h30	10h30 <b>AF</b>	<b>PBD</b> 11h30	11h30 <b>FC</b>	<b>AT</b> 12h30		15h <b>Pump</b> 16h	16h <b>FC</b>	<b>AT</b> 17h						
		11h <b>BB</b> OU <b>S</b> 12h													

AF : Abdo Fessiers • AT : Abdo.Taille • BB : Body Balance • D. : Danse • FC : Fessiers Cuisses • G. AQUA. : Gym Aquatique • G & S : Gym & Stretching • LIA : Low Impact Aérobic

PBD : Poitrine Bras Dos • S : Stretching • SA : Spécial Abdo. • SC : Spécial Cuisses SF : Spécial Fessiers • TC : Taille Cuisses • Y : Yoga

(1) Activité extérieure, voir documentation spécifique - Planning valable à partir du 4 septembre 2006, non contractuel, sous réserve de modification sans préavis et de disponibilités des professeurs - 29/08/06

Horaires d'ouverture du Club au 50 rue Duhesme,  
Paris 18° - Tél. 01 42 54 49 88

**lundi au vendredi : 8h - 21h30**

**samedi : 8h30 - 19h**

**dimanche : 9h - 17h30**

