LUNDI

Dojo	Studio	Plateau
		Entraînement libre
	Bodysculpt 10h-11h Etirements 11h-11h30 Stéphanie	
Karaté 12h30 13h30 Jacques	Cardio 12h30-13h Abdo fessiers 13h-13h30 Magali	
Karaté enfants 17h00 18h30		
	Bodysculpt 18h-18h30 Abdo/Fess. 18h30-19h Cardio 19h-19h45 Stretching 19h45-20h Magali	Musculation Bilans perso. Circuit training programmes 18h-20h Robin
Yoga 19h00 20h30 Sylvie		
Karaté 20h30 21h45 Jacques		

MARDI

Dojo	Studio	Plateau
Karaté 7h45-8h45 Jacques		Entraînement libre
Yoga 9h00 10h00 Sylvie		
	Steps Cardio 10h00 11h30 Stéphanie	
Fit-ball 12h30 13h30 Magali		
		Musculation Bilans perso. Circuit training programmes 12h30 21h00 Robin
	Bodysculpt 18h30 19h15 Abdo/Fess. 19h15 19h45 Stretching 19h45 20h30 Patrice	
Kick Boxing 19h15 20h45 Quentin		
Taijitsu 20h45 22h00 Marc		

MERCREDI

Dojo	Studio	Plateau
		Entraînement libre
	Bodysculpt 10h-11h Etirements 11h-11h30 Stéphanie	
Karaté 12h30 13h30 Jacques	Cardio 12h30-13h Abdo fessiers 13h-13h30 Magali	
Judo (5/8 ans) 14h-15h Judo (9/12 ans) 15h-16h Karaté enf. début. 16h-17h Karaté enf. gradés 17h-18h Karaté Ados 18h-19h		
		Musculation Conseils et bilans personnalisés 16h-18h MacDonald
	Dos/Abdos 18h-18h30 Taille/Abdo/Fes. 18h30-19h	
Karaté débutants 19h00 20h15	Barre/Sol 19h15 20h30 Justine	
Karaté 20h15 22h00 Jacques		

JEUDI

Dojo	Studio	Plateau
		Entraînement libre
	Steps Cardio 10h00 11h30 Stéphanie	
Fit-ball 12h30 13h30 Magali		
		Musculation Bilans perso. Circuit training programmes 12h30 21h00 Robin
	Haut du corps 18h15-18h45 Abdo fessiers 18h45-19h15 Bodysculpt 19h15-19h45 Stretching 19h45-20h15 Magali	
Yoga 18h45 20h15 Ursula		
Kick Boxing 20h30 22h00 Quentin		

VENDREDI

Dojo	Studio	Plateau
		Entraînement libre 9h-21h
Yoga 9h00 10h00 Sylvie		
	Bodysculpt 10h-11h Stéphanie	
Karaté 12h30 13h30 Jacques	Cardio 12h30-13h Abdo fessiers 13h-13h30 Magali	
Karaté enfants 14h-15h		
Kick Boxing 16h30 18h00 Quentin		
Karaté cardio-combat 18h30 19h30 Jacques		
Taijitsu 20h30 22h00 Marc		

SAMEDI

Dojo	Studio	Plateau
		Entraînement libre 9h-18h
	Fit-ball 9h-10h Macdonald Stretching + renf. post. 10h-11h Macdonald	
Karaté Blanche/ Marron 10h00 11h15 Karaté Noire 11h15 12h30	Bodysculpt Haut du corps 11h00-11h30 Bas du corps 11h30-12h00	
Judo enfants 12h30 14h00		
Taijitsu 14h-15h Marc		
Kick Boxing 15h00 16h30 Quentin		

DIMANCHE

Dojo	Studio	Plateau
		Musculation Bilans perso. Circuit training programmes 9h00 13h00 Robin
Yoga 11h00 12h30 Ursula		