

PLANNING DU 16 AVRIL AU 1er JUILLET 2018

LUNDI

J'Flex	30'	09:00	
Fac Evolution	30'	09:30	
J'Stretch	45'	10:00	
Hatha Yoga	60'	11:00	
Mat Pilates	60'	12:00	
Fac Evolution	30'	13:00	
Hatha Yoga	60'	16:00	
20*20*20	60'	18:30	
Abdos	15'	19:30	
J'Flex	45'	19:45	
Relax Yoga	60'	20:30	

MARDI

Up'Body	30'	07:30	
Mat Pilates	45'	09:30	
15*15*15	45'	10:15	
Abdos	15'	12:15	
Aéro Dance	30'	12:30	
J'Flex	30'	13:00	
Vinyasa yoga	60'	13:30	
Barre au sol	60'	14:30	
Mat Pilates	45'	18:15	
Fac Evolution	30'	19:00	
Mat Pilates	60'	19:30	

MERCREDI

Fac Evolution	30'	07:30	
Body Fit	30'	09:30	
Mat Pilates	45'	10:00	
Tai-Chi Chuan	90'	11:00	
Fac Evolution	30'	12:30	
J'Stretch	30'	13:00	
Pump	45'	18:00	
J'Stretch	30'	18:45	
Shadow Boxe	30'	19:15	
TRX and Core	30'	19:45	
Be Relaxed	60'	20:30	

JEUDI

Up'Body	30'	09:00	
Fac Evolution	30'	09:30	
J'Stretch	45'	10:00	
Abdos	15'	10:45	
Yoga	60'	11:00	
Cardio Training	30'	12:00	
J'Stretch	30'	12:30	
Body Sculpt	30'	13:00	
Abdos	15'	18:30	
Aéro Dance	30'	18:45	
J'Flex	30'	19:15	
Slow Yoga	60'	20:15	

VENDREDI

Body Sculpt	45'	07:30	
Tai-Chi Chuan	60'	08:30	
CPG	30'	09:30	
Mat Pilates	60'	10:00	
Hatha Yoga	60'	11:00	
Fac Evolution	30'	12:00	
J'Stretch	30'	12:30	
Abdos	15'	13:00	
TRX and Core	60'	18:00	
Cardio Pump	60'	19:00	
J'Flex	30'	20:00	

SAMEDI

J'Stretch	30'	09:00	
Cardio Body Fit	45'	09:30	
Aéro Dance	30'	10:15	
J'Flex	45'	10:45	
CPG	30'	11:30	
Abdos	15'	12:00	
Hatha Yoga	75'	12:30	
Fac Evolution	30'	15:30	
J'Stretch	45'	16:00	

DIMANCHE

J'Stretch	60'	10:00	
Go On	30'	11:00	
Fac Evolution	30'	11:30	
J'Flex	30'	12:00	
Be Relaxed	60'	16:00	
Pilates	60'	17:00	

Pictos

Cardio Vasculaire	
Assouplissement Tonicité	
Renforcement musculaire	
Energétique	



LUNDI - JEUDI	07:00-22:00
VENDREDI	07:00-21:00
SAMEDI	08:30-20:00
DIMANCHE	09:00-20:00

Jours fériés 1er, 8, 10 et 21 Mai

J'Stretch	60'	10:00
Go On	30'	11:00
Fac Evolution	30'	11:30
J'Flex	30'	12:00
Horaires d'ouverture	09:00 - 20:00	

clubjeandebeauvais.info@orange.fr

Tél: 01 46 33 16 80