

## LUNDI

J'Flex	30'	9h00	
Fac évolution	30'	9h30	
J'Stretch	30'	10h00	
Hatha Yoga	60'	11h00	
Mat Pilates	60'	12h00	
Fac évolution	30'	13h00	
20*20*20	60'	18h30	
Abdos	15'	19h30	
J'Flex	45'	19h45	
Relax Yoga	60'	20h30	

## MARDI

Up'Body	30'	7h30	
Mat Pilates	45'	9h30	
15*15*15	45'	10h15	
X-trème Abdos	15'	12h15	
20*20*20	60'	12h30	
Mat Pilates	45'	18h15	
Fac évolution	30'	19h00	
Mat Pilates	60'	19h30	

## MERCREDI

Fac évolution	30'	7h30	
Body Fit	30'	9h30	
Mat Pilates	45'	10h00	
Fac évolution	30'	12h30	
J'Stretch	30'	13h00	
Pump	45'	18h00	
J'Stretch	30'	18h45	
Shadow Boxe	30'	19h15	
TRX And Core	30'	19h45	

## JEUDI

Up'Body	30'	9h00	
Fac Evolution	30'	9h30	
J'Stretch	45'	10h00	
X-trème Abdos	15'	10h45	
Yoga Traditionnel	60'	11h00	
Cardio Training	30'	12h00	
J'Stretch	30'	12h30	
Body Sculpt	30'	13h00	
X-trème Abdos	15'	18h30	
20*20*20	60'	18h45	
Slow Yoga	60'	20h15	

## VENREDI

Body Sculpt	30'	7h30	
CPG	30'	9h30	
Mat Pilates	60'	10h00	
Hatha Yoga	60'	11h00	
Fac évolution	30'	12h00	
J'Stretch	30'	12h30	
X-trème Abdos	15'	13h00	
TRX And Core	60'	18h00	
Cardio Pump	60'	19h00	
J'Flex	30'	20h00	

## Suivez les «Pictos»

Yoga	
Cardiovasculaire	
Assouplissement tonicité	
Renforcement musculaire	
Renforcement musculaire ++	

## SAMEDI

J'Stretch	30'	9h00	
Cardio Body Fit	45'	9h30	
Aérodance	30'	10h15	
J'Flex	45'	10h45	
CPG	30'	11h30	
X-trème Abdos	15'	12h00	
Hatha Yoga	60'	12h30	
Fac évolution	30'	15h30	
J'Stretch	45'	16h00	

## DIMANCHE

J'Stretch	60'	10h00	
Go On	30'	11h00	
Fac évolution	30'	11h30	
J'Flex	30'	12h00	

**PLANNING**  
**16 septembre au**  
**22 décembre 2017**

Lundi à jeudi de 7h à 22h  
Vendredi de 7h à 21h

Samedi de 8h30 à 20h  
Dimanche de 9h à 20h



Club Jean de Beauvais  
5, rue Jean de Beauvais - 75005 Paris