

## LUNDI

J'Flex	30'	09:00	
Fac évolution	30'	09:30	
J'Stretch	45'	10:00	
Hatha Yoga	60'	11:00	
Mat Pilates	60'	12:00	
Fac évolution	30'	13:00	
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	
X-trême Abdos	15'	12:15	
AéroDance	30'	12:30	
J'Flex	30'	13:00	
Mat Pilates	45'	18:15	
Fac évolution	30'	19:00	
Mat Pilates	60'	19:30	

## MERCREDI

Fac évolution	30'	07:30	
Body Fit	30'	09:30	
Mat Pilates	45'	10:00	
Tai-Chi Chuan	90'	11:00	
Fac évolution	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	
X-trême Abdos	15'	10:45	
Yoga	60'	11:00	
Cardio Training	30'	12:00	
J'Stretch	30'	12:30	
Body Sculpt	30'	13:00	
X-trême Abdos	15'	18:30	
AéroDance	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 évolution	30'	12:00	
J'Stretch	30'	12:30	
X-trême Abdos	15'	13:00	
TRX And Core	60'	18:00	
Cardio Pump	60'	19:00	
J'Flex	30'	20:00	

Yoga	
Cardio Vasculaire	
Assouplissement Tonicité	
Renforcement Musculaire	
Renforcement Musculaire	

## SAMEDI

J'Stretch	30'	09:00	
Cardio Body Fit	45'	09:30	
AéroDance	30'	10:15	
J'Flex	45'	10:45	
CPG	30'	11:30	
X-trême Abdos	15'	12:00	
Hatha Yoga	60'	12:30	
Fac évolution	30'	15:30	
J'Stretch	45'	16:00	

## DIMANCHE

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

# PLANNING 2018

## MARS JUIN

Lundi - jeudi 07:00-22:00  
Vendredi 07h00-21:00  
Samedi 08:30-20:00  
Dimanche 09:00-20:00

Club Jean de Beauvais  
01 46 33 16 80

clubjeandebeauvais.info@orange.fr