
































LUNDI

J'Flex	30'	9h00	
Mat Pilates	45'	9h30	  
15*15*15	45'	10h15	 
Hatha Yoga	60'	11h00	
Mat Pilates	60'	12h00	
Fac évolution	30'	13h00	 
Cardio Fit	30'	18h30	 
Abdos Stretch	30'	19h00	 
20*20*20	60'	19h30	  
Relax Yoga	60'	20h30	

MARDI

Up'Body	30'	7h30	 
Fac évolution	30'	9h30	 
J'Stretch	30'	10h00	
X-trême Abdos	15'	12h15	 
20*20*20	60'	12h30	  
Mat Pilates	60'	18h00	 
Fac évolution	30'	19h00	 
Mat Pilates	45'	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-trême Abdos	15'	10h45	 
Yoga Traditionnel	60'	11h00	
Cardio Training	30'	12h00	
J'Stretch	30'	12h30	
Body Sculpt	30'	13h00	 
Cardio Fit	30'	18h00	 
X-trême 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-trême Abdos	15'	13h00	 
Go On	30'	17h30	
TRX And Core	30'	18h00	 
Cardio Pump	60'	18h30	  
J'Flex	30'	19h30	






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-trême 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
03 Janvier au
18 juin 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