



























LUNDI

Fac Summer	30'	9h30	
J'Stretch	30'	10h00	
Fac Summer	30'	12h30	
J'Stretch	30'	13h00	
Fac Summer	30'	18h30	
J'Stretch	45'	19h00	

MARDI

J'Stretch	30'	7h30	
Up Body	30'	9h30	
Fac Summer	30'	10h00	
20*20*20	60'	12h30	  
15*15*15	45'	18h30	  
Mat Pilates	45'	19h15	









MERCREDI

Up Body	30'	9h30	
J'stretch	30'	10h00	
Body Sculpt	30'	12h30	
Abdo Stretch	30'	13h00	 
Pump	45'	19h00	  
Abdo Stretch	30'	19h45	 








Cours de YOGA:

Tous les cours seront assurés du lundi 19 juin jusqu'au vendredi 30 juin 2017. A partir du 1er juillet et ce jusqu'au 13 juillet 2017, seuls les cours de 11h00 les lundis, jeudis et vendredis et de 12h00 le samedi seront assurés. Reprise normale des cours le 8 septembre 2017.







JEUDI

Fac Summer	30'	7h30	
Mat Pilates	60'	10h00	
Fac Summer	30'	12h30	
Up body	30'	13h00	
J'stretch	30'	18h30	
15*15*15	45'	19h00	  





VENREDI

J'stretch	60'	10h00	
X-trême abdos	15'	12h30	
J'stretch	30'	12h45	
Cardio Pump	45'	18h30	  
J'flex	30'	19h15	






Suivez les «Pictos»

Yoga	
Cardiovasculaire	
Assouplissement tonicité	
Renforcement musculaire	
Renforcement musculaire ++	 

SAMEDI

J-Stretch	60'	10h00	
20*20*20	60'	11h00	  

DIMANCHE

Fac Summer	30'	10h00	
Cardio Pump	45'	10h30	  
J'stretch	45'	11h15	

PLANNING ETE 2017

19 juin 2017 - 15 septembre 2017

Du 1er juillet au 31 août 2017 :

Lundi, Mercredi et vendredi de 9h à 21h00
Mardi et Jeudi de 7h à 21h00
Samedi et Dimanche de 9h à 19h00

Le club sera fermé les :

- dimanches 9 juillet, 23 juillet, 6 août et 27 août
- vendredi 14 juillet
- mardi 15 août

Le lundi 14 août 2017 :

le club sera ouvert comme un dimanche

Aôut 2017 :

les cours commencent à 9h30



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