

COURS DE SPORT & COURS MYPULSE

MATINS

LUNDI

BASIC TONE 45 MIN
09H15 - 10H00 (A)

PILATES 45 MIN
10H00 - 10H45 (A)

MIDIS

LUNDI
BLAST 2.0 45 MIN
12H15 - 13H00 (A)

MARDI
TONE 30' 30 MIN
12H15 - 12H45 (A)

MERCREDI
SOUL 2.0 45 MIN
12H30 - 13H15 (A)

JEUDI
STRIKE 2.0 45 MIN
12H30 - 13H15 (A)

VENREDI
PILATES 45 MIN
12H30 - 13H15 (A)

SOIRS

LUNDI
STEP NIV. 1 45 MIN
18H00 - 18H45 (A)

MARDI
BLAST 2.0 45 MIN
18H00 - 18H45 (A)

MERCREDI
STRIKE 2.0 45 MIN
18H00 - 18H45 (A)

JEUDI
MAX FUEL 30' 30 MIN
18H00 - 18H30 (A)

VENREDI
SOUL 2.0 45 MIN
18H15 - 19H00 (B)

LUNDI
I FLY NIV. 2 45 MIN
18H00 - 18H45 (B)

MARDI
C.A.F 45 MIN
18H00 - 18H45 (B)

MERCREDI
BASIC TONE 45 MIN
18H00 - 18H45 (D)

JEUDI
I FLY NIV. 1 45 MIN
18H00 - 18H45 (B)

VENREDI
PILATES 45 MIN
18H45 - 19H30 (B)

LUNDI
LOAD 2.0 45 MIN
18H00 - 18H45 (D)

MARDI
BOOTY/LEGS 30 MIN
18H45 - 19H15 (A)

MERCREDI
TRX RÉSISTANCE 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)

JEUDI
LOAD 2.0 45 MIN
18H00 - 18H45 (D)

VENREDI
TRX RÉSISTANCE 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)

LUNDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)

MARDI
BIKE 2.0 45 MIN
18H45 - 19H30 (C)

MERCREDI
AÉRO (L.L.A) 45 MIN
18H45 - 19H30 (A)

JEUDI
TRAINING 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)

VENREDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
18H45 - 19H30 (C)

LUNDI
STRIKE 2.0 45 MIN
18H45 - 19H30 (A)

MARDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
18H45 - 19H30 (E)

MERCREDI
STRETCH XPRESS 15 MIN
18H45 - 19H00 (D)

JEUDI
TONE 30' 30 MIN
18H30 - 19H00 (A)

VENREDI
PILATES 45 MIN
18H45 - 19H30 (B)

LUNDI
I FLY NIV. 1 45 MIN
18H45 - 19H30 (B)

MARDI
LOAD 2.0 45 MIN
19H00 - 19H45 (D)

MERCREDI
BIKE 2.0 45 MIN
19H00 - 19H45 (C)

JEUDI
PILATES 45 MIN
18H45 - 19H30 (C)

VENREDI
BIKE 2.0 45 MIN
18H45 - 19H30 (C)

LUNDI
TRAINING 45 MIN
18H45 - 19H30 (E)

MARDI
SOUL 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (A)

MERCREDI
TRAINING 45 MIN
19H15 - 20H00 (E)

JEUDI
GROOVE 2.0 45 MIN
19H00 - 19H45 (A)

VENREDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
19H30 - 19H45 (B)

LUNDI
ABS XPRESS 15 MIN
19H30 - 19H45 (A)

MARDI
MAX POWER 30' 30 MIN
19H45 - 20H15 (E)

MERCREDI
STEP NIV. 2 45 MIN
19H30 - 20H15 (A)

JEUDI
STRETCH XPRESS 15 MIN
19H30 - 19H45 (B)

VENREDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
19H30 - 20H15 (E)

LUNDI
PILATES 45 MIN
19H30 - 20H15 (D)

MARDI
I FIGHT 45 MIN
20H00 - 20H45 (D)

MERCREDI
LOAD 2.0 45 MIN
20H00 - 20H45 (D)

JEUDI
TRX PUISSANCE 45 MIN
19H45 - 20H30 (A)

VENREDI
BLAST 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (A)

LUNDI
TRX RÉSISTANCE 45 MIN
19H30 - 20H15 (E)

MARDI
TRAINING 45 MIN
20H30 - 21H15 (E)

MERCREDI
LOAD 2.0 45 MIN
20H00 - 20H45 (D)

JEUDI
BLAST 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (A)

VENREDI
YOGA 45 MIN
19H45 - 20H30 (D)

COURS DE DANSE

SOIRS

LUNDI
JAZZ 1H30
19H30 - 21H00 (B)
Tous niveaux

MARDI
LA STYLE 1H
18H45 - 19H45 (B)
Niveau débutant

MERCREDI
LYRICAL 1H
19H45 - 20H45 (B)
Tous niveaux

JEUDI
WAACKING 1H
18H45 - 19H45 (D)
Tous niveaux

LUNDI
STREET-JAZZ 1H
19H45 - 20H45 (A)
Niveau inter-avancé

MARDI
LYRICAL 1H
19H45 - 20H45 (B)
Tous niveaux

MERCREDI
LA STYLE 1H
19H45 - 20H45 (B)
Niveau inter-avancé

JEUDI
GIRLY 1H
19H45 - 20H45 (B)
Tous niveaux

LUNDI
GIRLY 1H
20H45 - 21H45 (A)
Tous niveaux

MARDI
STREET-JAZZ 1H
20H45 - 21H45 (A)
Niveau débutant

MERCREDI
NEW STYLE 1H
20H45 - 21H45 (A)
Niveau inter-avancé

JEUDI
RAGGA DANCEHALL 1H
20H45 - 21H45 (A)
Tous niveaux

COURS ENFANTS & COURS ADOS

SAISON 2017/2018
inPulse se réserve tout droit de modification de ses plannings durant la saison.

4/6 ANS

MERCREDI
DANSE ÉVEIL 4/6
14H00 - 15H00 (B)
Bérénice

SAMEDI
DANSE ÉVEIL 4/6
10H00 - 11H00 (B)
Bérénice

MERCREDI
SPORTS ÉVEIL 4/6
15H00 - 16H00 (D)
Lucile

SAMEDI
DANSE ÉVEIL 5/6
11H00 - 12H00 (B)
Bérénice

7/9 ANS

MERCREDI
SPORTS 7/9
14H00 - 15H00 (D)
Lucile

SAMEDI
STREET-JAZZ 7/9
11H00 - 12H00 (D)
Natalia

MERCREDI
STREET-JAZZ 7/9
15H00 - 16H00 (B)
Bérénice

HIP-HOP 7/9
16H00 - 17H00 (A)
Manu

10/13 ANS

MERCREDI
NEW STYLE 10/13
14H00 - 15H00 (A)
William

SAMEDI
STREET-JAZZ 10/13
10H00 - 11H00 (A)
Fanny

MERCREDI
LA STYLE 10/13
15H00 - 16H00 (A)
Manu

STREET-JAZZ 10/13
16H00 - 17H00 (B)
Bérénice

ADOS

MARDI
RAGGA DANCEHALL 14/17
18H00 - 19H00 (D)
Sophia

MERCREDI
LA STYLE 14/17
18H00 - 19H00 (B)
Manu

VENREDI
STREET-JAZZ 14/17
18H00 - 19H00 (A)
Fanny

*Les cours Enfants/Ados ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires.

Suivez inPulse sur les réseaux sociaux :



INPULSE



@inpulselyon



inPulse Lyon

- SWEETHOUSE
Equilibre/gainage
- FREEHOUSE
Résistance musculaire
- FUNHOUSE
Lâches prise/rythme
- BRAVEHOUSE
Endurance
- POWERHOUSE
Puissance
- FEELHOUSE
Expression/Précision

INPULSE SPORTS
DANCE
ARTS

99 RUE DE GERLAND
69007 LYON
04 78 61 27 04
contact@inpulse.fr
www.inpulse.fr

HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI 09H00 - 22H00
MARDI & MERCREDI 12H00 - 22H00
JEUDI 09H00 - 22H00
VENREDI 09H00 - 14H00
17H30 - 19H00
SAMEDI 09H45 - 12H00

