

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)

TRAINING 45 MIN
12H15 - 13H00 (E)
MyPulse : sur réservation

YOGA 45 MIN
12H30 - 13H15 (B)

MARDI

BASIC TONE 45 MIN
12H15 - 13H00 (A)

I FIGHT 45 MIN
12H15 - 13H00 (D)
MyPulse : sur réservation

MERCREDI

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

LOAD 2.0 45 MIN
12H30 - 13H15 (D)

JEUDI

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

BASIC TONE 45 MIN
12H30 - 13H15 (D)

TRX RÉSISTANCE 45 MIN
12H30 - 13H15 (E)
MyPulse : sur réservation

VENDDREDI

PILATES 45 MIN
12H30 - 13H15 (A)

C.A.F 45 MIN
12H30 - 13H15 (B)

BIKE 2.0 45 MIN
12H30 - 13H15 (C)
Sur réservation

SOIRS

LUNDI

STEP 45 MIN
18H00 - 18H45 (A)

I FLY 45 MIN
18H00 - 18H45 (B)
MyPulse : sur réservation

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

TRX PUISSANCE 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)
MyPulse : sur réservation

BLAST 2.0 45 MIN
18H45 - 19H30 (A)

I FLY 45 MIN
18H45 - 19H30 (B)
MyPulse : sur réservation

BASIC TONE 45 MIN
18H45 - 19H30 (D)

TRAINING 45 MIN
18H45 - 19H30 (E)
MyPulse : sur réservation

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

PILATES 45 MIN
19H30 - 20H15 (D)

BIKE 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (C)
Sur réservation

MARDI

BASIC TONE 45 MIN
18H00 - 18H45 (A)

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

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

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

TRX PUISSANCE 45 MIN
19H00 - 19H45 (E)
MyPulse : sur réservation

SOUL 2.0 45 MIN
19H15 - 20H00 (A)

I FIGHT 45 MIN
19H15 - 20H00 (D)
MyPulse : sur réservation

TRAINING 45 MIN
20H00 - 20H45 (E)
MyPulse : sur réservation

MERCREDI

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

BIKE 2.0 45 MIN
18H00 - 18H45 (C)
Sur réservation

TRX RÉSISTANCE 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)
MyPulse : sur réservation

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

BASIC TONE 45 MIN
19H00 - 19H45 (B)

I FIGHT 45 MIN
19H00 - 19H45 (D)
MyPulse : sur réservation

STRETCH XPRESS 15 MIN
19H30 - 19H45 (A)

LOAD 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (D)

TRX PUISSANCE 45 MIN
19H45 - 20H30 (E)
MyPulse : sur réservation

JEUDI

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

I FLY 45 MIN
18H00 - 18H45 (B)
MyPulse : sur réservation

TRAINING 45 MIN
18H00 - 18H45 (E)
MyPulse : sur réservation

ABS XPRESS 15 MIN
18H45 - 19H00 (A)

PILATES 45 MIN
18H45 - 19H30 (B)

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

TRX RÉSISTANCE 45 MIN
18H45 - 19H30 (E)
MyPulse : sur réservation

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

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

YOGA 45 MIN
19H45 - 20H30 (B)

LOAD 2.0 45 MIN
19H45 - 20H30 (D)

VENDDREDI

SOUL 2.0 45 MIN
18H15 - 19H00 (D)

COURS DE DANSE

SOIRS

LUNDI

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

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

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

MARDI

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

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

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

MERCREDI

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

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

JEUDI

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

GIRLY 1H
19H45 - 20H45 (A)
Tous niveaux

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

COURS ENFANTS & COURS ADOS

4/6 ANS

7/9 ANS

10/13 ANS

ADOS

MERCREDI

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

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

SAMEDI

DANSE ÉVEIL 4/5
10H00 - 11H00 (B)
Bérénice

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

MERCREDI

SPORTS 7/9
14H00 - 15H00 (D)
Flo

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

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

SAMEDI

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

SAMEDI

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

MERCREDI

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

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

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

MARDI

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

MERCREDI

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

VENDDREDI

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

JANVIER À JUIN 2018

inPulse se réserve tout droit de modification de ses plannings durant la saison.

Suivez inPulse sur les réseaux sociaux :



INPULSE



@inpulselyon



inPulse Lyon



INPULSE SPORTS DANCE ARTS

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

HORAIRES D'OUVERTURE

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

