



Juillet 2017

Lundi 3 Juillet - Samedi 29 Juillet

Fermeture du Complexe les Vendredi 14 et Samedi 15 Juillet.

*Lundi 24 Juillet : pas de Training à 12h15 ni à 18h.
 *Mercredi 26 Juillet : pas de Training à 18h45.
 *Jeudi 27 Juillet : Gym à la place du Load à 19h45.

Août 2017

Lundi 31 Juillet - Samedi 26 Août

Fermeture du Complexe du Vendredi 11 au Mardi 15 Août inclus.

*Mardi 22 Août 2017 : pas d'I Fight à 12h15, Gym à la place du Max Fuel 30' à 18h, pas de Bike orange à 18h45, pas d'I Fight ni Max Power 30' à 19h45.

SPORT & MYPULSE

MATINS/MIDIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
TRAINING 45 MIN 12H15 - 13H00 (E) Cours MyPulse	GYM 45 MIN 12H15 - 13H00 (A)	YOGA 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	STRIKE 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	PILATES 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	LOAD 2.0 45 MIN 10H00 - 10H45 (D)
BLAST 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	I FIGHT 45 MIN 12H15 - 13H00 (D) Cours MyPulse	LOAD 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (D)	TRX PUISSANCE 45 MIN 12H30 - 13H15 (E) Cours MyPulse	BIKE 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (C)	BLAST 2.0 45 MIN 11H00 - 11H45 (A)

SOIRS

STEP 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)	MAX FUEL 30' 30 MIN 18H00 - 18H30 (A)	CAF 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)	PILATES 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)
LOAD 2.0 45 MIN 18H00 - 18H45 (D)	TRX PUISSANCE 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Cours MyPulse	TRAINING 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	TRAINING 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Cours MyPulse
TRAINING 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Cours MyPulse	ABS XPRESS 15 MIN 18H30 - 18H45 (A)	GROOVE 2.0 45 MIN 19H00 - 19H45 (A)	BLAST 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)
STRIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)	BOOTY/LEGS 30 MIN 18H45 - 19H15 (A)	LOAD 2.0 45 MIN 19H00 - 19H45 (D)	I FLY 45 MIN 18H45 - 19H30 (B) Cours MyPulse
GYM 45 MIN 18H45 - 19H30 (D)	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (C) Sur réservation	STRIKE 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (A)	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (C) Sur réservation
TRX RÉSTANCE 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	TRAINING 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	TRX RÉSTANCE 45 MIN 19H45 - 20H30 (E) Cours MyPulse	STRETCH XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (B)
ABS XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (A)	YOGA 45 MIN 19H30 - 20H15 (A)		TRX RÉSTANCE 45 MIN 19H30 - 20H15 (E) Sur réservation
PILATES 45 MIN 19H30 - 20H15 (D)	I FIGHT 45 MIN 19H45 - 20H30 (D) Cours MyPulse		LOAD 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (D)
BIKE 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (C) Sur réservation	MAX POWER 30' 30 MIN 19H45 - 20H15 (E) Sur réservation		

DANSE

STREET-JAZZ 1H 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux	NEW STYLE 1H 19H45 - 20H45 (B) Tous niveaux	RAGGA DANCEHALL 1H 18H45 - 19H45 (B) Tous niveaux	WAACKING 1H 18H45 - 19H45 (D) Tous niveaux
GIRLY 1H 19H45 - 20H45 (B) Tous niveaux	LA STYLE 1H 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux		

SPORT & MYPULSE

MATINS/MIDIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BLAST 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	GYM 45 MIN 12H15 - 13H00 (A)	LOAD 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (D)	STRIKE 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	SOUL 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	LOAD 2.0 45 MIN 10H00 - 10H45 (D)
	I FIGHT 45 MIN 12H15 - 13H00 (D) Cours MyPulse		TRX PUISSANCE 45 MIN 12H30 - 13H15 (E) Cours MyPulse		BLAST 2.0 45 MIN 11H00 - 11H45 (A)

SOIRS

STEP 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)	MAX FUEL 30' 30 MIN 18H00 - 18H30 (A)	CAF 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)	PILATES 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)
LOAD 2.0 45 MIN 18H00 - 18H45 (D)	TRX PUISSANCE 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Cours MyPulse	GROOVE 2.0 45 MIN 19H00 - 19H45 (A)	TRAINING 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Cours MyPulse
STRIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)	ABS XPRESS 15 MIN 18H30 - 18H45 (A)	LOAD 2.0 45 MIN 19H00 - 19H45 (D)	BLAST 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)
GYM 45 MIN 18H45 - 19H30 (D)	BOOTY/LEGS 30 MIN 18H45 - 19H15 (A)	STRIKE 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (A)	GYM 45 MIN 18H45 - 19H30 (B)
TRX RÉSTANCE 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (C) Sur réservation	TRX PUISSANCE 45 MIN 19H45 - 20H30 (E) Cours MyPulse	STRETCH XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (B)
ABS XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (A)	TRAINING 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse		TRX RÉSTANCE 45 MIN 19H30 - 20H15 (E) Sur réservation
PILATES 45 MIN 19H30 - 20H15 (D)	SOUL 2.0 45 MIN 19H30 - 20H15 (A)		
BIKE 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (C) Sur réservation	I FIGHT 45 MIN 19H45 - 20H30 (D) Cours MyPulse		
	MAX POWER 30' 30 MIN 19H45 - 20H15 (E) Sur réservation		

DANSE

STREET-JAZZ 1H 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux	RAGGA DANCEHALL 1H 18H45 - 19H45 (B) Tous niveaux	NEW STYLE 1H 19H30 - 20H30 (A) Tous niveaux
--	--	--

