

# IMPULSE

*Sports Dance Arts*

**SWEETHOUSE**  
Equilibre/gainage

**FREEHOUSE**  
Résistance musculaire

**FUNHOUSE**  
Lâché prise/rythme

**BRAVEHOUSE**  
Endurance

**POWERHOUSE**  
Puissance

**FEELHOUSE**  
Expression/Précision

## RENTRÉE 2018

### COURS ADULTES : SPORT, MYPULSE, DANSE

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDEDI**

**MIDIS**

<b>STRONG<sup>®</sup> 45 MIN</b> 12H15 - 13H00 (A)
<b>TRAINING 45 MIN</b> 12H15 - 13H00 (E) Place à réserver
<b>YOGA 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (D)

<b>STRIKE 45 MIN</b> 12H15 - 13H00 (A)
<b>BASIC TONE 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (D)

<b>BIKE Endurance 45 MIN</b> 12H15 - 13H00 (C) Place à réserver
<b>SOUL 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (A)
<b>LOAD 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (D)

<b>BLAST 45 MIN</b> 12H15 - 13H00 (A)
<b>BOXING 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (D) Place à réserver
<b>TRX Résistance 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (E) Place à réserver
<b>BASIC TONE 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (B)

<b>PILATES 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (A)
<b>BIKE Puissance 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (C) Place à réserver
<b>LOAD 45 MIN</b> 12H30 - 13H15 (D)

**SOIRS**

<b>JUSTDANCE 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (A)
<b>LOAD 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (D)
<b>TRX Puissance 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver
<b>FLY 45 MIN</b> 18H15 - 19H00 (B) Place à réserver
<b>STRIKE 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (A)
<b>BASIC TONE 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (D)
<b>TRAINING 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (E) Place à réserver
<b>FLY 45 MIN</b> 19H00 - 19H45 (B) Place à réserver
<b>ABS XPRESS 15 MIN</b> 19H30 - 19H45 (A)
<b>STREET-JAZZ 1H</b> 19H45 - 20H45 (A) Niveau avancé - Fanny
<b>PILATES 45 MIN</b> 19H45 - 20H30 (D)
<b>BIKE Puissance 45 MIN</b> 19H45 - 20H30 (C) Place à réserver
<b>GIRLY 1H</b> 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux - Julie

<b>BASIC TONE 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (A)
<b>STRONG<sup>®</sup> 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (A)
<b>L.A STYLE 1H</b> 18H45 - 19H45 (B) Niveau débutant - Arnaud
<b>TRX Résistance 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (E) Place à réserver
<b>LOAD 45 MIN</b> 19H00 - 19H45 (D)
<b>SOUL 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (A)
<b>BIKE Endurance 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (C) Place à réserver
<b>STREET-JAZZ 1H</b> 19H45 - 20H45 (B) Niveau débutant - Fanny
<b>BOXING 45 MIN</b> 20H00 - 20H45 (D) Place à réserver
<b>BOOTY 30 MIN</b> 20H15 - 20H45 (A)
<b>TRAINING 45 MIN</b> 20H15 - 21H00 (E) Place à réserver
<b>DANCEHALL 1H</b> 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux - Sophia

<b>STRONG<sup>®</sup> 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (A)
<b>TRX Résistance 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver
<b>JUSTDANCE 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (A)
<b>BIKE Endurance 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (C) Place à réserver
<b>LOAD 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (D)
<b>TRX Puissance 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (E) Place à réserver
<b>STREET-JAZZ 1H</b> 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux - Fanny
<b>L.A STYLE 1H</b> 19H45 - 20H45 (B) Niveau avancé - Manu
<b>LYRICAL 1H</b> 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux - Fanny

<b>BASIC TONE 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (A)
<b>FLY 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (B) Place à réserver
<b>TRAINING 45 MIN</b> 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver
<b>BLAST 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (A)
<b>PILATES 45 MIN</b> 18H45 - 19H30 (B)
<b>BOXING 45 MIN</b> 19H00 - 19H45 (D) Place à réserver
<b>STRETCHING 15 MIN</b> 19H30 - 19H45 (A)
<b>YOGA 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (B)
<b>BIKE Puissance 45 MIN</b> 19H30 - 20H15 (C) Place à réserver
<b>GIRLY 1H</b> 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux - Natalia
<b>NEW STYLE 1H</b> 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux - Natalia

**MATIN**

<b>BIKE 45 MIN</b> 10H00 - 10H45 (C) Place à réserver
<b>LOAD 45 MIN</b> 10H00 - 10H45 (D)
<b>BLAST 45 MIN</b> 11H00 - 11H45 (A)
<b>TRX Résistance 45 MIN</b> 11H00 - 11H45 (E) Place à réserver

### CONTACT

99 RUE DE GERLAND  
69007 LYON

MÉTRO B  
Arrêt Place Jean-Jaures

04 78 61 27 04

contact@inpulse.fr

www.inpulse.fr

### HORAIRES

Du Lundi au Jeudi :  
12h - 22h  
Le Vendredi :  
12h - 14h  
17h30 - 20h  
Le Samedi :  
9h45 - 12h