

|       | Lundi                                       | Mardi                          | Mercredi                                         | Jeudi                                      | Vendredi                                  | Samedi                                    |
|-------|---------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9H00  |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           | Mobilité Pilates<br>Denis M 9h - 10h      |
| 10H00 |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           | Pilates<br>Denis M 10h - 11h              |
| 11H00 |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           | RENFORCEMENT GLOBAL<br>Denis M 11h00- 12h |
| 12H00 | Cardio Boxing<br>Jeff - 12h00-12h45         |                                |                                                  | Cardio Boxing<br>Jeff - 12h00-12h45        |                                           |                                           |
| 13H00 | Stretching Jeff - 12h45-13h30               |                                |                                                  | Stretching<br>Jeff - 12h45-13h30           |                                           |                                           |
| 14H00 |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           |                                           |
| 15H00 |                                             |                                | MMA KIDS<br>15h-16h                              |                                            |                                           |                                           |
| 16H00 |                                             |                                | Multisports<br>Enfant<br>Jimmy<br>13h30 - 17h    |                                            |                                           |                                           |
| 17H00 |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           |                                           |
| 18H00 | Stretching<br>Marie M - 17h30-18h30         |                                |                                                  |                                            |                                           |                                           |
| 19H00 | Pilates<br>Marie M - 18h30-19h30            |                                |                                                  |                                            |                                           |                                           |
| 20H00 | Renforcement<br>Jeff - 19h30-20h30          |                                | Self defense<br>féminin Sylvain -<br>19h30-20h30 | Cross Training<br>Jeff - 20h-21h           | Renforcement -<br>Francis 19h30-<br>20h30 |                                           |
| 21H00 | Cardio<br>Boxing<br>Jeff<br>20h30-<br>21h30 | Step<br>Denis M<br>20h30-21h30 | Yoga<br>20h30-21h45                              | Danse<br>Comptemporaine<br>Agnès - 21h-22h |                                           |                                           |
| 22H00 |                                             | 21h-<br>22h                    |                                                  |                                            |                                           |                                           |
| 23H00 |                                             |                                |                                                  |                                            |                                           |                                           |



**Salle Verte Jules Verne**  
17 Rue Jules Verne  
Châtenay Malabry



**Gymnase Léonard de Vinci**  
6 avenue Léonard de Vinci  
Châtenay Malabry



**Gymnase Jean Jaures**  
280 avenue Jean Jaures  
Châtenay Malabry



**Gymnase Descartes**  
20 rue Pierre-Gilles De Gennes  
**ANTONY**

## Adhésion

|                 |      |
|-----------------|------|
| A l'unité       | 15€  |
| 1 cours/semaine | 250€ |
| 2 cours/semaine | 370€ |
| 3 cours/semaine | 470€ |
| VIP             | 499€ |
| Yoga            | 315€ |
| Multisports     | 325€ |