

Open days

Lundi 26 Juin 2017 - Samedi 1er Juillet 2017

HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU JEUDI 12H00 - 22H00
LE VENDREDI 12H00 - 20H00
LE SAMEDI 09H45 - 12H00



SPORT & MYPULSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINS/MIDIS	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)	SOUL 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (D)	BIKE 2.0 45 MIN 12H30 - 13H15 (C)	BLAST 2.0 45 MIN 11H00 - 11H45 (A)
				TRX PUISSANCE 45 MIN 12H30 - 13H15 (E) Cours MyPulse		

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 (B)
	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	BOOTY/LEGS 30 MIN 18H45 - 19H15 (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)	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (C) Sur réservation	LOAD 2.0 45 MIN 19H00 - 19H45 (D)	I FLY (AÉRIEN) 45 MIN 18H45 - 19H30 (B) Cours MyPulse
	GYM 45 MIN 18H45 - 19H30 (D)	TRAINING 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	STRIKE 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (A)	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - 19H30 (C) Sur réservation
	TRX RÉSISTANCE 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Cours MyPulse	TONEXPRESS 15 MIN 19H15 - 19H30 (A)	TRX RÉSISTANCE 45 MIN 19H45 - 20H30 (E) Cours MyPulse	STRETCH XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (B)
	ABS XPRESS 15 MIN 19H30 - 19H45 (A)	SOUL 2.0 45 MIN 19H30 - 20H15 (A)	TRX RÉSISTANCE 45 MIN 19H30 - 20H15 (E) Sur réservation	LOAD 2.0 45 MIN 19H45 - 20H30 (D)
	PILATES 45 MIN 19H30 - 20H15 (D)	I FIGHT 45 MIN 19H45 - 20H30 (D) Cours MyPulse		
	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) Niveau inter-avancé	LA STYLE 1H 18H45 - 19H45 (B) Niveau débutant	WAACKING 1H 18H45 - 19H45 (D) Tous niveaux
JAZZ 1H30 19H30 - 21H00 (B) Tous niveaux	LYRICAL 1H 19H45 - 20H45 (B) Tous niveaux	GIRLY 1H 19H45 - 20H45 (A) Tous niveaux
GIRLY 1H 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux	STREET-JAZZ 1H 20H45 - 21H45 (A) Niveau débutant	LA STYLE 1H 19H45 - 20H45 (B) Niveau inter-avancé
	RAGGA DANCEHALL 1H 20H45 - 21H45 (A) Tous niveaux	NEW STYLE 1H 20H45 - 21H45 (B) Niveau inter-avancé

SWEETHOUSE
Équilibre/gainage

FREEHOUSE
Résistance musculaire

FUNHOUSE
Lâché prise/rythme

BRAVEHOUSE
Endurance

POWERHOUSE
Puissance

FEELHOUSE
Expression/Précision



ENFANTS & ADOS

DE 4 À 6 ANS

MERCREDI

DANSE ÉVEIL 4/6

14H00 - 15H00 (B)
Bérénice

SPORTS ÉVEIL 4/6

15H00 - 16H00 (D)
Lucile

VENDREDI

(Samedi matin à la rentrée)

DANSE ÉVEIL 4/6

18H00 - 19H00 (B)
Bérénice

DE 7 À 9 ANS

MERCREDI

SPORTS 7/9

14H00 - 15H00 (D)
Lucile

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

DE 10 À 13 ANS

MERCREDI

HIP-HOP NEW STYLE 10/13

14H00 - 15H00 (A)
William

HIP-HOP LA STYLE 10/13

15H00 - 16H00 (A)
Manu

STREET-JAZZ 10/13

16H00 - 17H00 (B)
Bérénice

SAMEDI

STREET-JAZZ 10/13

10H00 - 11H00 (A)
Fanny

DE 14 À 17 ANS

MARDI

RAGGA DH 14/17

18H00 - 19H00 (D)
Sophia

MERCREDI

NEW STYLE/LA STYLE 14/17

18H00 - 19H00 (B)
Manu

VENDREDI

STREET-JAZZ 14/17

18H00 - 19H00 (A)
Fanny

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

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