

IMPULSE RESTE OUVERT EN ÉTÉ !

**AOÛT 2022**

**DU 1 AOÛT  
AU 3 SEPT.**

**FERMETURE DU  
15 AU 20 AOÛT**

**RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES**

Adhérents Impulse : sur votre application Club Connect

Extérieurs : ☎ 04 78 61 27 04 / ✉ contact@inpulse.fr / 🌐 formulaire sur le site internet

**ADULTES** À PARTIR DE 18 ANS


| LUNDI<br>MIDI                      | MARDI<br>MIDI                    | MERCREDI<br>MIDI                     | JEUDI<br>MIDI                         | VENDREDI<br>MIDI                    |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>BOXING</b><br>12H30 - 13H15 (D) | <b>BIKE</b><br>12:30 - 13:15 (C) | <b>TRAINING</b><br>12:30 - 13:15 (A) | <b>JUSTDANCE</b><br>12:30 - 13:15 (A) | <b>BOXING</b><br>12:30 - 13:15 (D)  |
|                                    | <b>YOGA</b><br>12:30 - 13:15 (D) |                                      | <b>LOAD</b><br>12:30 - 13:15 (D)      | <b>PILATES</b><br>12:30 - 13:15 (A) |

| LUNDI<br>SOIR                         | MARDI<br>SOIR   | MERCREDI<br>SOIR   | JEUDI<br>SOIR  | SAMEDI<br>MATIN                  |
|---------------------------------------|---|--|--|----------------------------------|
| <b>LOAD</b><br>18:15 - 19:00 (D)      | <b>COMMERCIAL</b><br>18:45 - 19:45 (B)<br>Tous niveaux  | <b>STREET-JAZZ</b><br>18:45 - 19:45 (B)<br>Niveau débutant | <b>BASICTONE</b><br>18:15 - 19:00 (A)                  | <b>LOAD</b><br>10:00 - 10:45 (D) |
| <b>TRX</b><br>18:15 - 19:00 (E)       | <b>BOXING</b><br>19:00 - 19:45 (A)                      | <b>YOGA</b><br>18:45 - 19:30 (A)                           | <b>AFRO VIBES</b><br>18H45 - 19H45 (B)<br>Tous niveaux | <b>HIIT</b><br>11:00 - 11:45 (A) |
| <b>JUSTDANCE</b><br>19:00 - 19:45 (A) | <b>BASICTONE</b><br>19:00 - 19:45 (D)                   | <b>BOXING</b><br>18:45 - 19:30 (D)                         | <b>HIIT</b><br>19:00 - 19:45 (A)                       |                                  |
| <b>BIKE</b><br>19:00 - 19:45 (C)      | <b>STREET-JAZZ</b><br>19:45 - 20:45 (A)<br>Tous niveaux | <b>L.A STYLE</b><br>19:45 - 20:45 (A)<br>Tous niveaux      | <b>PILATES</b><br>19:00 - 19:45 (D)                    |                                  |
| <b>PILATES</b><br>19:45 - 20:30 (B)   | <b>BIKE</b><br>19:45 - 20:30 (C)                        | <b>LOAD</b><br>19:45 - 20:30 (D)                           | <b>GIRLY</b><br>19:45 - 20:45 (A)<br>Tous niveaux      |                                  |

-  **SWEETHOUSE**  
Posture & Meditation
-  **FREEHOUSE**  
Renforcement & Gainage
-  **FUNHOUSE**  
Fitness & Danse moves
-  **BRAVEHOUSE**  
Cardio & Calorie killer
-  **POWERHOUSE**  
Definition & Force
-  **FEELHOUSE**  
Danse & techniques

**IMPULSE**  
SPORTS  
DANCE  
ARTS

 **99 RUE DE GERLAND  
69007 LYON**

 **04 78 61 27 04**

 **contact@inpulse.fr**

 **www.inpulse.fr**

**ENFANTS/ADOS** À PARTIR DE 7 ANS ET PAR TRANCHE D'ÂGE

Les cours Enfants/Ados n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

Ils débuteront pour la saison 2022/2023 à partir du Mercredi 7 Septembre 2022.

**HORAIRE D'OUVERTURE  
D'ÉTÉ**

**Du Lundi au Jeudi**  
12:00 - 13:30 / 17:30 - 21:00  
**Le Vendredi**  
12:00 - 13:30  
**Le Samedi**  
09:45 - 12:00