

IMPULSE

Sports Dance Arts

Planning spécial Août
DU 29 JUILLET AU 31 AOÛT

/!\ Le Complexe sera fermé la semaine du 12 au 18 Août

 **SWEETHOUSE** Équilibre/gainage
  **FREEHOUSE** Résistance musculaire
  **FUNHOUSE** Lâché prise/rythme
  **BRAVEHOUSE** Endurance
  **POWERHOUSE** Puissance
  **FEELHOUSE** Expression/Précision

COURS ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDIS	TRAINING 45 MIN 12H15 - 13H00 (E) Place à réserver	JUSTDANCE 45 MIN 12H15 - 13H00 (A)	BIKE Endurance 45 MIN 12H15 - 13H00 (C) Place à réserver	BLAST 45 MIN 12H15 - 13H00 (A)	FESSIERS XP 15 MIN 12H15 - 12H30 (A)
	BASIC TONE 45 MIN 12H30 - 13H15 (D)	LOAD 45 MIN 12H15 - 13H00 (D)	SOUL 45 MIN 12H30 - 13H15 (A)	TRX 45 MIN 12H30 - 13H15 (E) Place à réserver	BIKE Puissance 45 MIN 12H30 - 13H15 (C) Place à réserver
		STRETCH XP 15 MIN 13H00 - 13H15 (D)			
SOIRS	BASIC TONE 45 MIN 18H00 - 18H45 (A)	TRAINING 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver	LOAD 45 MIN 18H00 - 18H45 (D)	CUISSES XP 15 MIN 18H00 - 18H15 (D)	MATIN
	TRX 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver	STRONG® 45 MIN 18H15 - 19H00 (A)	JUSTDANCE 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)	TRAINING 45 MIN 18H00 - 18H45 (E) Place à réserver	
	STRONG® 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)	DANCEHALL 1H 18H45 - 19H45 (B) Tous niveaux	TRAINING 45 MIN 18H45 - 19H30 (E) Place à réserver	FESSIERS XP 15 MIN 18H15 - 18H30 (D)	
	LOAD 45 MIN 18H45 - 19H30 (D)	FESSIERS XP 15 MIN 18H45 - 19H00 (D)	LYRICAL 1H 19H30 - 20H30 (A) Tous niveaux	ABS XP 15 MIN 18H30 - 18H45 (D)	
	STREET-JAZZ 1H 19H30 - 20H30 (A) Tous niveaux	SOUL 45 MIN 19H00 - 19H45 (A)	BASIC TONE 45 MIN 19H30 - 20H15 (D)	BLAST 45 MIN 18H45 - 19H30 (A)	
	BIKE Puissance 45 MIN 19H30 - 20H15 (C) Place à réserver	BIKE Endurance 45 MIN 19H00 - 19H45 (C) Place à réserver	STRETCH XP 15 MIN 20H15 - 20H30 (D)	GIRLY 1H 19H30 - 20H30 (A) Tous niveaux	
		STREET-JAZZ 1H 19H45 - 20H45 (A) Niveau débutant		TRX 45 MIN 19H30 - 20H15 (E) Place à réserver	

CONTACT

99 RUE DE GERLAND
69007 LYON

MÉTRO B
Arrêt Place Jean-Jaurès

04 78 61 27 04

contact@inpulse.fr

www.inpulse.fr

HORAIRES

Du Lundi au Jeudi :
12h - 14h / 17h30 - 21h

Le Vendredi :
12h - 13h30

Le Samedi :
9h45 - 12h

/!\ Le Complexe sera fermé
la semaine du 12 au 18 Août