

INPULSE

SPORTS
DANCE
ARTS

99 RUE DE GERLAND 69 007 LYON ☎ 04 78 61 27 04
✉ contact@inpulse.fr 🌐 www.inpulse.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

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



SPECIAL OPEN DAYS

DU 27 JUIN AU 2 JUILLET



PLANNING SPORTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LOAD 2.0 45 MIN 12H15 - STUDIO D	C.A.F 45 MIN 12H15 - STUDIO A	LOAD 2.0 45 MIN 12H30 - STUDIO D	BLAST 2.0 45 MIN 12H15 - STUDIO A	PILATES 45 MIN 12H30 - STUDIO A	LOAD 2.0 45 MIN 10H00 - STUDIO D
STRIKE 2.0 45 MIN 12H30 - STUDIO A			SOUL 2.0 45 MIN 12H30 - STUDIO B	BIKE 2.0 45 MIN 12H30 - STUDIO C <i>Réservez votre vélo!</i>	BLAST 2.0 45 MIN 11H00 - STUDIO A
GROOVE 2.0 45 MIN 18H00 - STUDIO A	BLAST 2.0 45 MIN 18H00 - STUDIO A	SOUL 2.0 45 MIN 18H00 - STUDIO A	PILATES 45 MIN 18H00 - STUDIO A	C.A.F 45 MIN 18H00 - STUDIO A	
LOAD 2.0 45 MIN 18H00 - STUDIO D	C.A.F 45 MIN 18H00 - STUDIO D	LOAD 2.0 45 MIN 18H00 - STUDIO D	BLAST 2.0 45 MIN 18H45 - STUDIO A		
STRIKE 2.0 45 MIN 18H45 - STUDIO A	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - STUDIO C <i>Réservez votre vélo!</i>	GROOVE 2.0 45 MIN 19H00 - STUDIO A	GYM 45 MIN 18H45 - STUDIO D		
PILATES 45 MIN 18H45 - STUDIO D	LOAD 2.0 45 MIN 18H45 - STUDIO D	BIKE 2.0 45 MIN 19H00 - STUDIO C <i>Réservez votre vélo!</i>	STRETCHING 30 MIN 19H30 - STUDIO D		
ABDOS XPRESS 15 MIN 19H30 - STUDIO A	SOUL 2.0 45 MIN 19H30 - STUDIO A	STRIKE 2.0 45 MIN 19H45 - STUDIO A	LOAD 2.0 45 MIN 20H00 - STUDIO D		
STRETCHING 30 MIN 19H30 - STUDIO D		ABDOS XPRESS 15 MIN 20H30 - STUDIO A			
BARRE À TERRE 45 MIN 19H45 - STUDIO B					
BIKE 2.0 45 MIN 19H45 - STUDIO C <i>Réservez votre vélo!</i>					

PLANNING MYPULSES*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
TRX Puissance 45 MIN 12H15 - STUDIO E	I FIGHT 45 MIN 12H15 - STUDIO D			BIKE 2.0 50 MIN 12H30 - STUDIO C	TRX Résistance 45 MIN 11H00 - STUDIO E
	I FLY NIV.1 45 MIN 12H30 - STUDIO B				
I FLY NIV.1 45 MIN 18H00 - STUDIO B	BIKE 2.0 45 MIN 18H45 - STUDIO C	TRX Résistance 45 MIN 18H00 - STUDIO E	TRAINING 45 MIN 18H00 - STUDIO E	TRX Puissance 45 MIN 18H45 - STUDIO E	
TRX Puissance 45 MIN 18H00 - STUDIO E	TRX Puissance 45 MIN 19H00 - STUDIO E	BIKE 2.0 50 MIN 19H00 - STUDIO C	I FLY NIV.2 1H 18H45 - STUDIO B		
TRX Résistance 45 MIN 19H30 - STUDIO E	I FIGHT 45 MIN 19H45 - STUDIO D	TRX Puissance 45 MIN 19H45 - STUDIO E	TRX Résistance 45 MIN 19H30 - STUDIO E		
BIKE 2.0 45 MIN 19H45 - STUDIO C	TRAINING 45 MIN 20H30 - STUDIO E				

*Les MyPulses sont des cours additionnels moyennant un supplément, accessibles avec une Carte MyPulse. Réservation obligatoire.
Pour une séance d'essai, merci de prendre les informations & réservations à l'accueil du Complexe, par téléphone ou sur contact@inpulse.fr

PLANNING ENFANTS & ADOS

ENFANTS

MERCREDI	SAMEDI
HIP-HOP 10/13 1H 14H00 - STUDIO A	STREET JAZZ 10/13 1H 10H00 - STUDIO A
ÉVEIL 4/6 1H 14H00 - STUDIO B	ÉVEIL 4/5 1H 10H00 - STUDIO B
HIP-HOP 7/9 1H 15H00 - STUDIO A	ÉVEIL 5/6 1H 11H00 - STUDIO B
STREET-JAZZ 10/13 1H 15H00 - STUDIO B	STREET JAZZ 7/9 1H 11H00 - STUDIO D
STARMOVES KIDS 10/13 1H 16H00 - STUDIO A	
STREET-JAZZ 7/9 1H 17H00 - STUDIO B	

ADOS

MERCREDI	VENDREDI
STREET-JAZZ 1H 18H00 - STUDIO B	NEW STYLE 1H 17H45 - STUDIO B
RAGGA DANCEHALL 1H 19H00 - STUDIO D	

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

PLANNING DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STREET JAZZ 1H 19H45 - STUDIO A <i>Inter-avancé</i>	HOUSE / WAACKING 1H 18H45 - STUDIO B <i>Tout niveau</i>	K-POP 1H 19H45 - STUDIO B <i>Tout niveau</i>	GIRLY 1H 19H45 - STUDIO A <i>Tout niveau</i>	HEELS (TALONS) 1H 18H45 - STUDIO B <i>Tout niveau</i>
JAZZ 1H30 20H15 - STUDIO B <i>Tout niveau</i>	NEW STYLE 1H 19H45 - STUDIO B <i>Tout niveau</i>	RAGGA DANCEHALL 1H 20H45 - STUDIO A <i>Tout niveau</i>	STREET-JAZZ 1H 20H45 - STUDIO A <i>Inter-avancé</i>	
LYRICAL 1H 20H45 - STUDIO A <i>Tout niveau</i>	STREET-JAZZ 1H 20H45 - STUDIO A <i>Débutant</i>	LA STYLE 1H 20H45 - STUDIO B <i>Inter-avancé</i>		

INPULSE SE RÉSERVE TOUT DROIT DE MODIFICATION DE SES PLANNINGS DURANT LA SAISON.