

## HORAIRES 2010 -2011 (à partir du Dimanche 29 août 2010)

Lundi/Mercredi : 7h30-22h00

Mardi/Jeudi/Vendredi : 9h00-22h00

Samedi : 9h00-19h00

Dimanche : 9h00-12h30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07h30 22h00 <b>Lady Enjoy</b>	09h00 22h00 <b>Lady Enjoy</b>	07h30 22h00 <b>Lady Enjoy</b>	09h00 22h00 <b>Lady Enjoy</b>	09h00 22h00 <b>Lady Enjoy</b>	09h00 19h00 <b>Lady Enjoy</b>	09h00 12h30 <b>Lady Enjoy</b>
07h30 21h30 <b>Sauna</b>	09h00 21h30 <b>Sauna</b>	07h30-14H 16h-21h30 <b>Sauna</b>	09h00 21h30 <b>Sauna</b>	09h00 21h30 <b>Sauna</b>	09h-14H 16h-18h30 <b>Sauna</b>	09h00 12h00 <b>Sauna</b>
Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness
	10h00 11h00 <b>Total Gym</b>	10h00 11h00 <b>Body Evasion</b>	10h00 11h00 <b>Total Gym</b>		10h00 10h45 <b>C.A.F</b>	10h00 10h45 <b>T.B.C</b>
12h15 12h45 <b>Body Sculpt</b>	12h15 13h00 <b>C.A.F</b>		12h15 13h00 <b>T.A.F</b>	12h15 13h00 <b>Power Barre</b>	10h45 11h30 <b>Step</b>	11h00 11h45 <b>ZUMBA</b>
12h45 13h15 <b>Stretching</b>		12h15 13h00 <b>ZUMBA</b>			11h30 12h00 <b>Stretching</b>	
	18h00 18h30 <b>P.D.B.</b>			18h30 19h00 <b>P.D.B</b>		
18h00 18h45 <b>Total Gym</b>	18h30 19h00 <b>Cuisses Fessiers</b>	18h00 19h00 <b>Power Barre</b>	18h00 18h45 <b>C.A.F</b>	19h00 19h30 <b>C.A.F</b>	16h00 17h00 <b>Total Gym</b>	
18h45 19h15 <b>ABDOS</b>	19h00 19h45 <b>AERO BOXE</b>	19h00 20h00 <b>Step</b>	18h45 19h45 <b>Body Evasion</b>			
19h30 20h30 <b>ZUMBA</b>	20h00 20h45 <b>T.B.C.</b>		20h00 21h00 <b>ZUMBA</b>			
Arts Martiaux	Arts Martiaux	Arts Martiaux	Arts Martiaux	Arts Martiaux	Arts Martiaux	Arts Martiaux
	10h30 11h45 <b>Tae Kwon Do</b>	14h30 15h30 <b>Kid (5-8 ans)</b>	10h30 11h45 <b>Tae Kwon Do</b>		14h30 15h30 <b>Kid (5-8 ans)</b>	
12h30 13h45 <b>Tae Kwon Do</b>	12h30 13h45 <b>Full Contact</b>	14h30 15h45 <b>Kid (9-12 ans)</b>	12h30 13h45 <b>Tae Kwon Do</b>	12h30 13h45 <b>Full Contact</b>	14h30 15h45 <b>Kid (9-12 ans)</b>	
18h30 19h45 <b>Full Contact</b>	15h30 16h45 <b>Full Contact</b>	18h30 19h45 <b>Full Ados</b>	15h30 16h45 <b>Full Contact</b>	17h30 19h30 <b>Full Contact "Special training"</b>	16h30 17h45 <b>First Ados</b>	
20h30 21h45 <b>Full Contact</b>	19h30 20h45 <b>Full Contact</b>	18h30 19h45 <b>Full Contact</b>		19h30 20h45 <b>Full Contact</b>	16h30 17h45 <b>Full Ados</b>	
20h15 21h30 <b>Tae Kwon Do</b>		20h30 21h45 <b>Full Contact</b>			16h30 17h45 <b>Full Contact</b>	
		20h15 21h30 <b>Tae Kwon Do</b>			17h00 18h15 <b>Tae Kwon Do</b>	



ABDOS : Cours Spécial "ABDOS"  
 Total Gym : Renforcement - Cardio - Etirements  
 CAF / TAF : Cuisses / Taille - Abdos - Fessiers  
 Power Barre : Renforcement général intense  
 Body Sculpt : Renforcement avec petit matériel  
 P.D.B. : Renforcement Poitrine -Dos- Bras -

ZUMBA : Carido-Aerobic-Danse (Best of Dance and Fitness)  
 Step : Cours Cardio avec marche  
 Body évation : Tai Chi - Pilates - Yoga  
 Stretching : Assouplissements - Etirements - Détente  
 T.B.C : Cardio - Renforcement (Total Body Conditioning)  
 Aero Boxe : Carido - Renforcement (Best of Fitness and Boxe)

Consultez et mettez à jour votre planning sur [www.enjoy-fkc.com](http://www.enjoy-fkc.com)

Enjoy by FKFC - 36 rue de Nantes 75019 Paris - 01 40 35 05 05