

## PLANNING DES COURS

**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>	10h00-10h30 <b>Body Sculpt</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>	10h30-11h00 <b>Body Evasion</b>	12h15-13h00 <b>T.A.F</b>	12h15-13h00 <b>Power Barre</b>	10h45-11h30 <b>Body Evasion</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>	20h00-21h00 <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>	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>	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>	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>	16h30-17h45 <b>Full Ados</b>
20h30-21h45 <b>Tae Kwon Do</b>		20h30-21h45 <b>Full Contact</b>			16h30-17h45 <b>Full Contact</b>	16h30-17h45 <b>Full Contact</b>
		20h15-21h30 <b>Tae Kwon Do</b>			17h00-18h15 <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 évacion** : 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 FKC - 36 rue de Nantes 75019 Paris - 01 40 35 05 05