

CLUB MONTMARTROIS

Horaires des cours au 60 rue Ordener 75018 Paris

Tél. : 01 42 52 50 50



LUNDI 8h30 21h30	9h	FC	AT	PBD 10h30	10h30 Y Pour tous 11h30	12h Pump 13h		15h G&S 16h			18h Pump 19h	19h KRAV MAGA 20h15	20h15 BOXE NIV 1 21h30		
	9h15	S 10h15				12h30 FC 13h30	AT 13h30				18h15 D. Africaine 19h15	19h15 FC 20h15	AT 20h15	20h15 BB 21h15	
MARDI 8h30 22h	9h	G&S 10h	10h Pump 11h			12h15 TC 13h15	AF 13h15	15h G 16h			18h30 BB 19h30	19h30 Pump 20h30	20h30 BA 21h30		
			10h AF 11h	TC 11h		12h15 Cardio Santé Zen S 13h30	^E	14h30 Mét. Feldenkrais 15h30			18h15 Z 19h15	19h15 D. Orientale 20h15	^F 20h15 D. JAZZ NIV 2 + 21h30		
MERCREDI 8h30 21h30		Danse enfants (dès 4 ans) : renseignements à l'accueil			12h15 SD 13h15			Danse enfants : renseignements à l'accueil		17h30 FC 18h30	AT 18h30	18h30 Y pour tous 19h30	19h30 STEP initiés 20h30	20h30 AT 21h30	
	9h	S 10h	10h FC 11h	AT 11h	10h45 → 11h30 G. AQUA ⁽¹⁾ 12h30 → 13h15	12h AT 13h	FC 13h					18h30 SALSA NIV 1 19h30	19h30 SALSA NIV 2 20h15	20h15 BOXE technique pour tous 21h30	
JEUDI 8h30 21h30	9h	PBD	AT	FC 10h30	10h30 Y initiés 11h30	12h30 BC 13h30		15h FC 16h	AT 16h			18h15 PBD 19h15	AF 19h15	19h15 BC 20h15	20h15 Pump 21h15
			9h30 Mét. Pilates 10h30			12h15 S 13h						18h30 Mét. Pilates 19h30	19h30 BB 20h30	20h30 Z 21h30	
VENDREDI 8h30 21h30	9h	BB 10h	10h PBD 11h	AF 11h		12h G Pilates 13h		15h PBD 16h	AF 16h			18h G STEP&S 19h	19h Y initiés 20h	20h BOXE NIV 2 21h15	
			10h SD 11h									18h Taï-Chi ^E 19h15	19h15 BA 20h15	20h15 D. Africaine 21h30	
SAMEDI 9h 19h	9h30	AF 10h30	PBD 10h30	S 11h	11h PUMP 12h	12h15 BB 13h15	13h15 Barre au sol 14h30	14h30 D. JAZZ NIV 2 15h45		16h Z 17h	17h BC 18h	18h S 18h45	Retrouvez planning et infos sur : www.club-montmartrois.fr		
			10h30 → 11h15 G. AQUA ⁽¹⁾ 11h15 → 12h	10h45 Qi-Gong ^E 12h	12h D. JAZZ NIV 1 13h	13h30 Mét. Pilates 14h30	14h30 Mét. Pilates Niv 2 15h30								
DIMANCHE 9h 17h30		10h Pump 11h	11h PBD 12h30	FC 12h30	AT 12h30		14h15 STEP débutants 15h	15h Pump 16h	16h FC 17h	AT 17h					
			10h30 G 11h30	11h30 BB OU S 12h30											

AF : Abdo Fessiers • AT : Abdo.Taille • BA : Body Attack • BB : Body Balance • BC : Body Combat • D. : Danse
• FC : Fessiers Cuisses • G : Gym • G. AQUA : Gym Aquatique • G&S : Gym & Stretching • PBD : Poitrine Bras
Dos • S : Stretching • SD : Spécial Dos • TC : Taille Cuisses • Y : Yoga • Z : Zumba • ^E Cours exclusifs,
accessibles pour les membres en prenant un ticket Studio à l'accueil (10€/cours), à remettre à l'enseignant
dès le début du cours. • ^F Cours réservé aux femmes.

(1) Activité estivale, voir documentation spécifique - Planning valable à partir du 01/09/2019, non contractuel, sous
réserve de modification sans préavis et de disponibilités des professeurs.