

heure	salle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	heure	salle	SAMEDI	DIMANCHE
07:10	cycling		Morning cycling		Morning cycling					
08:00	actizen	Pilates 2			Pilates 2					CAF
	training	Total body	CAF	Body sculpt	D'fit training	CAF				Pilates 1
	dance floor	Step 1								D'fit cycling
09:00	actizen	Tone n'strech	Do In	Pilates 1	Gym ball	Qj gong				Martial Family
	cycling	D'fit cycling		D'fit cycling		D'fit cycling				D'fit training
	dojo			Baby forme						Aérodance 1
09:30	cardio	Fit & Weight Cross*		Fit & Weight Cross*		Fit & Weight Cross*				D'fit cycling
	cycling		Cycling 30'		Cycling 30'					Tone n' stretch
	training	D fit boxe	Total body	D'fit training	CAF	Body sculpt				Capoeira junior
10:00	dance floor	Zumba	Step 2	Aérodance 1	Zumba	Step 1				D'fit cardio
	actizen	Pilates 1	Tai-chi	Fit yoga	Qj gong	Tai-chi				Step 1
	dojo			Baby forme						Pilates 1
11:00	dojo	AB Stretch		Kid forme						Funny Cross**
	training	CAF	D'fit training	CAF	Total body	AB Stretch				
	dance floor	Step 2	Dance hall	Step 1	Aérodance 2	D'fit boxe				
12:30	actizen	Gym ball	Pilates 2	Tai-chi 1	Power yoga	Zumba				
	cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	Pilates 1				
	dojo	Self défense	Self défense	Ju jitsu brésilien	Self défense	Self défense				
	training	Total body	Training Zone 30'		Body sculpt	CAF				
14:30	dance floor		Street dance	Dance Junior						
	actizen			Tone n'stretch						
	cycling			D'fit cycling						
	cardio		Funny Cross**		Functional Cross**					
15:30	dojo			Kid Danse						
	training	Training Zone 30'	Body sculpt	CAF	Total body	Training Zone 30'				
16:30	dance floor	Aérodance initiation				Step initiation				
	actizen			Hip Hop kids						
	dojo			Baby forme						
17:00	dojo		AB Stretch		AB Stretch					
	training	Body sculpt				D'fit training				
	training		CAF	Total body	Body sculpt					
17:30	dance floor	Step 1		Dance hall	Step 1	Dance Hall				
	actizen	Pilates 1		Pilates 2		Pilates 1				
	dojo	Taekwondo kid		Kid forme	Kid Danse					
	training	D'fit cardio				CAF				
18:00	dance floor		Step 2							
	actizen		Port de Bras		Fit yoga					
	cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling				
	training		Body sculpt	D'fit training	CAF					
18:30	dance floor	Zumba		Step 2	Aérodance 2	Step 2				
	actizen	Fit yoga		Hip Hop adulte		Hatha yoga				
	cycling									
	dojo	Taekwondo adulte	Self défense pour elle	Ju jitsu kid	Aikido	Taeboxing				
	training	D'fit training				Total body				
19:00	dance floor		Aérodance 1							
	actizen		Fit yoga		Tone n stretch					
	cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling	D'fit cycling				
	dojo									
	training		D'fit boxe	D'fit cardio	D'fit boxe					
19:30	dance floor	Aérodance 2		Step 1	Step 2	Aérodance 1				
	actizen	Tone n'strech		Power yoga		Hatha yoga				
	cycling									
	dojo	Ju jitsu brésilien	Karate kid	Ju jitsu brésilien	Aikido	Taeboxing				
	training	CAF				Body sculpt				
20:00	dance floor		Step 1							
	actizen		Gym ball		Pilates 1					
	cycling	D'fit cycling	D'fit cycling+	D'fit cycling	D'fit cycling +					
	training		D'fit training	Zumba	D'fit training					
20:30	dance floor	Danse orientale			Step initiation	Zumba				
	actizen	D Relax		Pilates 1		Gym ball				
	dojo	Ju jitsu brésilien	Karate	Ju jitsu brésilien	Self défense					

Ce planning n'est pas contractuel, la Direction se réserve le droit de le modifier. Pour votre confort, l'accès des salles de cours est limité.

Conditioning	Tonification - Cardio training
Chorégraphie	Danse - Expression corporelle
Body & Mind	Santé - Bien être
Cycling	Entraînement cardio sur vélo indoor
Kids	Cours pour les enfants à partir de 2 ^{1/2} ans
Sports de combat	Sports de combat - Contrôle et sagesse
Circuit training	Circuit training sur machines

Ouverture Domyos club
du lundi au vendredi : 07:00 - 22:00
Week-end : 09:00 - 20:00

Retrouvez toutes les infos sur
www.domyosclub.com
Domyos club
1 avenue des olympiades
59700 Marcq en Baroeul
Tel : 03 20 82 64 59

domyosclub@gmail.com

* Circuit training de 09:30 à 13:30
***Tous les cours chorégraphie (violet) et sports de combat (noir) sont accessibles à partir de 13 ans