



MATIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

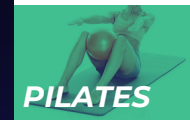
SAMEDI

10h30 - 11h30



PILATES

10h30 - 11h30



PILATES

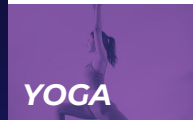
MIDI

12h30 - 13h30



BODY TONIC

12h30 - 13h30



YOGA

12h30 - 13h30



BODY TONIC

12h30 - 13h30



YOGA

APRES-MIDI

14h30 - 15h30



KARATÉ ENFANT

5 - 7 ans

14h30 - 15h30



KARATÉ ENFANT

8 - 12 ans

15h45 - 16h45



KARATÉ ENFANT

8 - 12 ans

17h30 - 18h30



BOXE ENFANT

8 - 12 ans

17h30 - 18h15



KIDS BOXING

3 - 7 ans

17h15 - 18h15



BOXE ENFANT

8 - 12 ans

SOIR

18h15 - 19h15



BODY TONIC

18h00 - 19h00



CIRCUIT TRAINING

19h00 - 20h15



BOXE ADULTE

18h15 - 19h15



BODY TONIC

18h30 - 19h15



STRETCHING BIEN ÊTRE

19h15 - 20h30



BOXE ADULTE

19h00 - 20h30



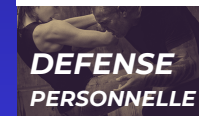
KARATÉ ADULTE

19h15 - 20h30



KARATÉ ADULTE

19h15 - 20h15



DEFENSE PERSONNELLE

🕒 HORAIRES

LUNDI	12 h - 14 h	et	16 h - 20 h 30
MARDI	10 h - 14 h	et	16 h - 20 h 30
MERCREDI	14 h	-	20 h 30
JEUDI	12 h - 14 h	et	16 h - 20 h 30
VENDREDI	10 h - 14 h	et	16 h - 20 h 30
SAMEDI	14 h	-	18 h 30

📍 ZA Le Logis Neuf, D97 N° 345
83210 Sollies-Ville

🌐 tonicclub83.com