

CLUB 48 - - PLANNING 2017 - 2018 - - FITNESS & DANSES

FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYM TRADITIONNELLE 45 mn		12H15		12H15	12H15	9H30
	18H30	18H45	18H15	18H45		
PILATES 45 mn		10H15		10H15		
	18H15	12H15		18H00		
	19H45	18H00	18H45		19H15	
STRETCHING 45 mn	12H15	19H30				10H15 *
CUISSES ABDOS FESSIERS 45 mn	19H00		19H00		18H30	
BODY BARRES 45 mn		19H15				
STEP 45 mn	19H00 Ini	18H30 niv 1			18H30 niv 2	
	19H45 niv 2		19H00 niv 2			
AEROBIC /LIA 45 mn	19H15					
AEROBOX /CARDIOCOMBAT 45 mn				19H45		
CARDIO GYM 45 mn						9H30
ZUMBA 45 mn 2 cours maxi/semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			18H15	18H45 *	19H15	10H15 *
	20H30		19H45			

* durée 1 heure - - Ini = Initiation

ARTS MARTIAUX	MERCREDI
SELF DEFENSE 1H	19H00
KUNG FU 1H30	20H00

YOGA 1H	JEUDI
	18H30
INSCRIPTION PAR CARTE DE 8 COURS	

LIEUX DES COURS	99, av des Frères Lumière	104, av des Frères Lumière
-----------------	---------------------------	----------------------------

ESPACE CARDIO TRAINING - 104, av des Frères Lumière (Vélos, Rameurs, Stepper, Pédalos, Tapis de Courses, Elliptiques, Cardio Wave)					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H - 14H	10H - 14H		10H - 14H	10H - 14H	9H30 - 12H
17H - 20H30	17H - 20H30	17H - 20H30	17H - 20H30	17H - 20H	

DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
STREET JAZZ	20H30 niv 2		19H30 niv 1	
ROCK 'N ROLL		20H30 niv 1		
		20H30 niv 3		20H30 niv 2
LINDY HOP				20H30 niv 1
DANSES DE SALON	20H00 niv 1&2			
SALSA		20H15 niv 1 21-nov	19H45 niv 1	19H30 niv 2
BACHATA		19H30 niv 2	20H45 niv 1	
KIZOMBA		19H30 niv 1		

SOIRÉES DANSANTES AU CLUB 48 - 99, av des Frères Lumière
SOIRÉES ROCK : TOUS les JEUDIS de 20H30 à 23H30
SOIRÉES ROCK & SALSA : 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS de 21H30 à 1H30

LES COURS COLLECTIFS SONT MAINTENUS A PARTIR DE 8 PERSONNES

LE CLUB SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER OU CHANGER SI NECESSAIRE : SES PROFESSEURS, SES HORAIRES, SES COURS DURANT L'ANNEE