

★ CLUB 48 - - PLANNING 2018 - 2019 - - FITNESS & DANSES

FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYM TRADITIONNELLE 45 mn				12H15	12H15	9H30
	18H15	18H45	18H15	18H45		
PILATES 45 mn		10H15		10H15		
	18H15	12H15				
	19H45	18H00	19H00	18H00	19H15	
STRETCHING 45 mn	12H15	19H45				10H15 *
ABDOS FESSIERS 30 mn		18H30				
CUISSES ABDOS FESSIERS 45 mn	19H00		19H00		18H30	
BODY BARRES 45 mn			19H15			
STEP 45 mn	19H45 niv 1 & 2	19H00 niv 1	18H30 Ini			
			20H00 niv 2			
AEROBIC /LIA 45 mn	19H00					
CARDIO COMBAT 45 mn				19H45		
CARDIO GYM 45 mn						9H30
ZUMBA 45 mn	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18H45	18H15	18H45*		10H15 *
			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	

Pas de réduction sur les formules par prélèvements,
SPORT MATIN, SALLE CARDIO TRAINING et les forfaits 1 mois.

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

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		20H30 niv 1	
ROCK 'N ROLL	NOUVEAU ⇒	20H30 niv 1		20H30 niv 1
		20H30 niv 2		20H30 niv 3
LINDY HOP**		19H30 niv 1		
	NOUVEAU ⇒	20H30 niv 1		
WEST COAST SWING**	19H30 niv 1			
	20H30 niv 2			
SALSA			19H45 niv 1	19H30 niv 2
BACHATA			20H45 niv 1	
		19H30 niv 2		
KIZOMBA**	19H30 niv 1			
	20H30 niv 2			

LIEUX DES COURS

99, av des Frères Lumière

104, av des Frères Lumière

LES COURS COLLECTIFS SONT MAINTENUS A PARTIR DE 8 PERSONNES

SOIREEES DANSANTES AU CLUB 48 - 99, av des Frères Lumière

SOIREEES ROCK : TOUS les JEUDIS de 20H30 à 23H30

SUR PRESENTATION DE VOTRE CARTE D'ABONNEMENT, NOUS AVONS LE
PLAISIR DE VOUS OFFRIR L'ENTREE AUX JEUDIS ROCK
(carte d'abonnement à jour à présenter à l'entrée)

SOIREEES ROCK & SALSA : 4^{EME} VENDREDI DU MOIS de 21H30 à 1H30