

CLUB 48 - PLANNING 2022 / 2023 - FITNESS / DANSE

FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM TRADITIONNELLE 45 mn				12H15	12H15
			18h15	18H45	
PILATES 45 mn		10H15		10H15	
		12h15		18H00	
	19H00	18H00			19H15
STRETCHING 45 mn	12H15	19H30			
CUISSES ABDOS FESSIERS 45 mn	18h15				18H30
BODY BARRES 45 mn	19H45		19H45		
STEP 45 mn	18H15		18H15		
AEROBIC/LIA 45 mn	19H00				
CARDIO GYM / Cross Fit- 45 min		18h30	19h00		
ZUMBA 45 mn		18H45	19H00	18H45	
YOGA 1h	accès avec la carte de 8 cours seulement				18H30

ESPACE CARDIO TRAINING				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 - 13H30	10H00 - 13H30		10H00 - 13H30	10H00 - 13H30
17H00 - 20H30	17H00 - 20H30	17H00 - 20H	17H00 - 20H30	17H00 - 20H00

TARIF SALLE CARDIO	1 MOIS : 30 €	3 MOIS : 75 €

DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MODERN JAZZ		20H30 DEBUTANT		19H30 INTERMEDIAIRE
STREET JAZZ	20H30 INTERMEDIAIRE			20H30 DEBUTANT
ROCK'N'ROLL	20H45* DEBUTANT	19H30 INTERMEDIAIRE		
		20H30 DEBUTANT		
SALSA	19H45 INTERMEDIAIRE		19H45 DEBUTANT	
BACHATA				19H30 DEBUTANT
WEST COST			20H45 DEBUTANT	
Rock - Boogie - Lindy				20H30

* à partir du 7 novembre

RETROUVEZ NOS STAGES ET SOIREEES sur www.club48.fr
SOIREEES ROCK & LATINO TOUS LES MERCREDI A 20H30

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK : <https://www.facebook.com/Fitness.Danses>
ET SUR INSTAGRAM : <https://www.instagram.com/club48lyon/>



DEBUT DES COURS DE FITNESS LE 1 SEPTEMBRE
DEBUT DES COURS DE DANSE LE 12 SEPTEMBRE

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