

# CLUB 48 - PLANNING 2024 / 2025 - FITNESS / DANSE

FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>GYM / CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 45 mn		12H15			12H15
	18H15	18H00	18h15	18H45	18H30
<b>PILATES</b> 45 mn		10H15		10H15	
				12H15	
	19H00	18H00		18H00	19H15
<b>STRETCHING</b> 45 mn	12H15	18H45			
<b>BODY BARRES</b> 45 mn			19H45		
<b>AEROBIC</b> 45 mn	19H00				
<b>STEP</b> 45min	18H15		18H15		
<b>CARDIO GYM / Cross Fit- 45 mn</b>			19h00		
<b>ZUMBA 45 mn</b>		18H45	19H00	18H45	
<b>Danse-thérapie</b> 45mn					10H15
<b>Essentrics*</b>	10H15				

DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>CONTEMPORAIN JAZZ</b>		<b>19H30</b> INTERMEDIAIRE		
<b>MODERN JAZZ</b>		<b>20H30</b> DEBUTANT	<b>20H30</b> INTERMEDIAIRE	
<b>STREET JAZZ</b>	<b>19H45</b> DEBUTANT			
	<b>20H45</b> INTERMEDIAIRE			
<b>ROCK'N'ROLL</b>		<b>19H30</b> INTERMEDIAIRE		<b>19H30</b> AVANCE - NIV3
		<b>20H30</b> DEBUTANT		
<b>SALSA</b>	<b>19H45</b> INTERMEDIAIRE		<b>19h45</b> DEBUTANT	
<b>BACHATA</b>	<b>20H45</b> INTERMEDIAIRE			<b>20H30</b> DEBUTANT

RETROUVEZ NOS STAGES ET SOIREES sur [www.club48.fr](http://www.club48.fr)

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

DEBUT DES COURS DE FITNESS LE 2 SEPTEMBRE

DEBUT DES COURS DE DANSE LE 9 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, !  
HORAIRES, SES COURS DURANT L'ANNEE

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

TARIF SALLE CARDIO

1 MOIS : 30 €

3 MOIS : 75 €



SES

