

Club 48 - Planning 2019 - 2020 - 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*
CUISSES ABDOS FESSIERS 45 mn	19H00		19H45		18H30	
BODY BARRES 45 mn		19H00	19H00			
STEP 45 mn	19H45 1 & 2		18H15 Initiation			
AEROBIC /LIA 45 mn	19H00					
CARDIO COMBAT 45 mn				19H45		
CARDIO GYM 45 mn						9H30
ZUMBA 45 mn		18H45	18H45	18H45*		10H15*
			19H45			

* durée 1 heure -- ** Inscription uniquement à l'année

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

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

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

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
CLAQUETTES **				19H30
MODERN JAZZ		20H30 Niv 1		19H30 Niv 2
STREET JAZZ	20H30 Niv 2		20H30 Niv 1	
ROCK 'N ROLL		19H30 Niv 1 15 octobre		19H30 Niv 3
		20H30 Niv 2		20H30 Niv 1
LINDY HOP**		19H30 Niv 1		
		20H30 Niv 2		
WEST COAST SWING**				20H30 Niv 2
SALSA	19H30 Niv 2		19H30 Niv 1	
BACHATA	20H30 Niv 2		20H30 Niv 1	
KIZOMBA**	19H30 Niv 1			
	20H30 Niv 2			

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

NOUVEAU À PARTIR DU 18-SEPT !!! SOIREEES BACHATA Y SALSA :
TOUS les MERCREDIS de 20H30 à 23H30 - ENTREE GRATUITE !

SOIREEES ROCK : TOUS les JEUDIS de 20H30 à 23H30.
Pour les adhérents du club : entrée GRATUITE (carte à jour de cotisation)

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