

CLUB 48 - PLANNING 2022 / 2023 - FITNESS / DANSE

FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYM TRADITIONNELLE 45 mn				12H15	12H15	
	18H15		18h15	18H45		
PILATES 45 mn		10H15		10H15		
		12h15		18H00		
	19H15	18H00			19H15	
STRETCHING 45 mn	12H15	19H45				10H15 **
CUISSES ABDOS FESSIERS 45 mn	18h30				18H30	
BODY BARRES 45 mn		19H00	19H45			
STEP 45 mn			18H15			
AEROBIC/LIA 45 mn	19H00					
CARDIO GYM / Cross Fit- 45 min		18h15	19h00			9H30
ZUMBA 45 mn		18H45	19H00	18H45		10h15

** Durée 1 heure

ESPACE CARDIO TRAINING					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 13H30	10H00 - 13H30		10H00 - 13H30	10H00 - 13H30	9H30 - 12H00
17H00 - 20H30	17H00 - 20H30	17H00 - 20H	17H00 - 20H30	17H00 - 20H00	

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

DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MODER JAZZ		20H30 DEBUTANT		19H30 INTERMEDIAIRE
STREET JAZZ	20H15 INTERMEDIAIRE			20H30 DEBUTANT
ROCK'N'ROLL		19H30 INTERMEDIAIRE 20H30 DEBUTANT		
SALSA	19H45 INTERMEDIAIRE		19H45 DEBUTANT	
BACHATA	20H45 DEBUTANT		19H45 DEBUTANT	19H30 INTERMEDIAIRE
WEST COST			20H45 DEBUTANT	
Rock - Boogie - Lindv				20H30

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

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