

CLUB 48 - PLANNING 2021 / 2022 - FITNESS / DANSE

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

* cours maintenu si 8 personnes minimum en septembre et octobre

** 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 - 20H30	17H00 - 20H30	17H00 - 20H00	

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

DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MODERN JAZZ		20H30 Niv 1		19H30 Niv 2
STREET JAZZ	20H30 Niv 2		20H30 Niv 1	
ROCK 'N ROLL		19H30 Niv 1 12-oct		19H30 Niv 2
		20H30 Niv 3		20H30 Niv 1
SALSA	19H45 Niv 2		19H45 Niv 1	
BACHATA	20H45 Niv 2		20H45 Niv 1	

REPRISE DES COURS DE FITNESS : LUNDI 30 AOÛT

REPRISE DES COURS DE DANSE : LUNDI 13 SEPTEMBRE

SOIREES DANSANTES AU CLUB 48

TOUS LES JEUDIS DE 20H30 A 23H30 - ROCK 'N ROLL

RETROUVEZ NOS STAGES ET SOIREES sur www.club48.fr

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK :

<https://www.facebook.com/Fitness.Danses>

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