

CLUB 48 - PLANNING 2023 / 2024 - FITNESS / DANSE

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

ESPACE CARDIO TRAINING					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 13H30	10H00 - 13H30		10H00 - 13H30	10H00 - 13H30	09H30 - 11H30
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		19H45 DEBUTANT	20H30 INTERMEDIAIRE	
STREET JAZZ	19H00 DEBUTANT			
	20H00 INTERMEDIAIRE			
ROCK'N'ROLL	20H45 DEBUTANT (début 20 novembre)	19H30 INTERMEDIAIRE		19H30 AVANCE
		20H30 DEBUTANT		
SALSA	19H45 INTERMEDIAIRE		19h45 DEBUTANT	
BACHATA				19H30 DEBUTANT
WEST COST			20H45 DEBUTANT	
Rock - Boogie - Lindy				20H30

RETROUVEZ NOS STAGES ET SOIREES sur www.club48.fr

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

DEBUT DES COURS DE FITNESS LE 4 SEPTEMBRE
DEBUT DES COURS DE DANSE LE 11 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