

# FITNESS - DANSE • PLANNING DES COURS • SAISON 2021 - 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					09H10 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart • 2h	09H30 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart • 2 h 09H30 STRONG/ATTACK Tréso/Cerdan • 1 h 10H30 ZUMBA Tréso/Cerdan • 1 h	
		19H00 BOLLYWWOD Tréso • 1 h					
19H30	ZUMBA Gymnase Cerdan • 1 h		19H30 OUTDOOR Stade Cerdan • 1h30	19H30 DANSE EN TALONS Tréso • 1 h	19H30 BODY BARRE Gymnase Cerdan • 1 h		
20H30	BURN&SCULPT Gymnase Cerdan 1h30	20H30 MODERN JAZZ Ecole J. Jaurès 1h30	20H00 PIL & FIT Dojo Cerdan • 1 h	20H30 DEEP'N'SCULPT Tréso • 1 h	20H30 DEEP'N'SCULPT Gymnase Cerdan • 1 h		
22h00							
							10H00 CARDIO BOXING Tréso/Cerdan • 1 h 11H00 DISCO FUNK Tréso • 1 h
							INTENSITÉ
							Elevée
							Modérée/Elevée
							Modérée
							Légère
							DANSE

Stade, Gymnase, Dojo Marcel Cerdan - 39, rue Avaulée - Malakoff

La Tréso - Salle USMM - 8 passage du Nord - Malakoff- Entrée par le parking face à la bibliothèque

Salle sous-sol école Jean Jaurès - 11 avenue Jules Ferry - Malakoff

Bois de Clamart - RDV Carrefour de l'Anémomètre - Bois de Clamart (Terminus Bus 191 : Place du garde)

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir en cours d'année des modifications en fonction des attentes des adhérents et d'impératifs divers.