



3 bis Rue Victor Hugo - 92700 COLOMBES

TEL : 01.47.80.83.83.

Site : www.centraisport.fr

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE:

LUNDI AU VENDREDI DE 10H00 à 21H30

SAMEDI DE 10H00 à 18H00

DIMANCHE DE 10H00 à 13H00

LES HORAIRES DE LA SALLE CORRESPONDENT AUX HORAIRES DE LA MUSCULATION ET CARDIO TRAINING

A PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2009							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN						10h00/10h45 C.A.F	10h30/11h15 T.B.C
						10h45/11h30 STEP Tous Niveaux	11h15/12h00 BODY BALANCE
						11h30/12h30 T.B.C	11h00/13h00 ESKRIMA

MIDI	12h45/13h45 T.B.C	12H45/13H45 BODY CARDIO RENFO		12h45/13h45 BODY BARRE

SOIR	18h00/18h30 ABDOS FESSIERS	18h00/18h45 C.A.F	18h00/18h30 ABDOS FESSIERS	18h00/19h00 BODY SCULPT	18h00/18h45 C.A.F
	18h30/19h30 BODY BARRE	18h45/19H15 L I A Initiation	18h30/19h00 STEP 1 initiation	19H00/19H45	18h45/19h30 BODY BARRE
	19h30/20h15 STEP 3	19H15/20H15 FIT DANCE	19h00/19h45 BODY BARRE	BODY CARDIO	19h30/20h15 AERO DANCE
	20h15/21h00 BODY BALANCE	20h15/20H45 ABDOS FESSIERS	19H45/20H30 STEP 2	19h45/20h15 ABDOS FESSIERS	20h15/21h00 BODY BALANCE
		20h45/21h00 STRETCHING	20h30/21h00 BODY BALANCE	20H15/21H00 L I A 1	

Pour l'entraînement :

- 1 Cadenas
- 1 Serviette
- 1 Tenue de sport
- Chaussures Propres *
- 1 Boisson hydratante
- 1 Certificat Médical

* Chaussures de Sport d'Interieur et Serviette Obligatoires pour chaque entraînement.

A PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2009						
DANSES						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18H45-19H30 ROCK Initiation		18H45-19H30 COUNTRY			15H00-16H00 SALSA Initiation
	19H30-20H30 ROCK 1	19H30-20H30 SALSA Initiation	19H30-20H30 ROCK 2	19H00-20H00 DANSE ORIENT 1	18H45-19H30 ROCK Initiation	16H00-17H00 SALSA 1
	20H30-21H30 ROCK 2	20H30-21H30 SALSA 1	20h30-21h30 ROCK 1	20H00-21H00 DANSE ORIENT 2	19H30-20H30 SALON 1	17H00-18H00 SALSA 2
	21H30-22H30 SALON 2	21H30-22H30 SALSA 2	21H30-22H30 SALON 1		21H30-22H30 SALON 2	