

**PLANNING à/c de SEPTEMBRE 2024**

**SAVATE CLUB VALENTINE: SECTION FITNESS - MUSCULATION**

**153 ROUTE DES 3 LUCS 13011 MARSEILLE FRED 06 20 56 07 14 /CLUB 04 91 93 72 03**

| <b>LUNDI</b>   | <b>MARDI</b>  | <b>MERCREDI</b>   | <b>JEUDI</b>  | <b>VENDREDI</b>   | <b>SAMEDI</b>  |
|--|---|---|---|---|--|
| <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>9H30-10H30<br>GYM BALL<br>SANJEEV                            | <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>9H30-10H30<br>CAF<br>GILLES | <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>9H30-10H30<br><b>BODY BARRE</b><br>SANJEEV<br>10H30 – 11H30<br><b>PILATES SANDY</b> | <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>9H30-10H30<br>GYM Traditionnelle<br>SANJEEV | <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>9H30-10H30<br>GYM Posturale<br>GILLES         | <b><u>OUVERTURE 9H</u></b><br>10H – 11H<br><b>STRETCHING</b><br>SANJEEV - GILLES |
|  |   |   |   |   | 11h – 12H<br><b>ZUMBA</b><br><b>ELODIE</b><br><b>FERMETURE 12H</b>               |
| <b><u>FERMETURE 12H</u></b>  | <b><u>FERMETURE 12H</u></b>                               | <b><u>FERMETURE 12H</u></b>   | <b><u>FERMETURE 12H</u></b>   | <b><u>FERMETURE 12H</u></b>   | <b><u>FERMETURE 12H</u></b>  |
| <b><u>REOUVERTURE 17H</u></b>  | <b><u>REOUVERTURE 17H</u></b>                             | <b><u>REOUVERTURE 16H</u></b>   | <b><u>REOUVERTURE 17H</u></b>   | <b><u>REOUVERTURE 17H</u></b>   |  |
| 18H 00– 18H45<br><b>BODY BARRE</b><br>SANJEEV  | 18H-19H<br><b>CIRCUIT TRAINING STEP</b><br>ANGELIQUE      | 18H – 18H55<br>CAF<br>SANJEEV   | 18H – 19H<br><b>FULL BODY</b><br>ANGELIQUE                                | 18H – 19H<br><b>BODY-SCULPT</b><br>SANJEEV                                  | CAF<br>=<br>CARDIO ABDOS<br>FESSIERS   |
| 18H 45– 19H15<br><b>FIT BOXING</b><br>SANJEEV  | 19H-19H45<br><b>RELAX-STRETCHING</b><br>ANGELIQUE         | 19H – 20H<br><b>ZUMBA</b><br>ELODIE   |   |   |  |
| <b>TRIMESTRE</b>   | <b>ANNEE</b>  |   |   | <b><u>Accès à la salle de musculation compris dans votre abonnement</u></b> |  |
| 180 €  | 395 €   | Ancien adhérent remise -10 %  |   |   |  |
| <b>Le tarif a été calculé au plus juste, il est unique et donne accès à tous les cours</b> |   |   |   |   |  |