



Planning CSA section Fitness - Zumba®

Reprise le 4 Septembre 2023

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h-9h30 HIIT	9h-10h Strong Nation®		9h-10h Swissball	9h-10h Cardio T (i)/Circuit training (p)
9h30h-10h30 ** Fascia Flow Training	10h05-11h05 Zumba®		10h05-11h05 Zumba®	10h-10h30 ** Stretching relax
		10h30-11h30 Zumba kids jr (4-7ans)		
	GYM-TIME 	14h-15h Zumba kids (8-13 ans)		
	18h30-19h30 Zumba®		18h30-19h30 Strong Nation® (i) Cross training (p)	
	19h40-20h40 Swissball (p) Fascia Flow Training (i)		19h40-20h40 Zumba®	

* : cours en alternance, semaines paires (p) semaines impaires (i)

* * : cours accessibles sur tous les forfaits

Tarifs à l'année:

Membres de droit (militaires et leurs famille) : Fitness = 141,50 €

(98 section + 25 cotisation + 18,50 licence) **Zumba® = 118,50 €** (75 section + 25 cotisation + 18,50 licence)

Fitness + Zumba® = 181,50 € (138 section + 25 cotisation + 18,50 licence)

Zumba kids® et Kids JR® = 105,50 € (75 section + 12 cotisation + 18,50 licence)

Membres cooptés (civils): Fitness = 168,50 € (108 section + 42 cotisation + 18,50 licence) **Zumba® = 145,50 €** (85 section + 42 cotisation + 18,50 licence)

Fitness + Zumba® = 208,50 €(148 section + 42 cotisation + 18,50 licence)

Zumba kids® et Kids JR® = 124,50 € (85 section + 21 cotisation + 18,50 licence)

! Important : pour chaque première inscription il vous faudra un certificat médical (renouvelable au bout de 3 ans)

NB : Cours d'essai gratuit dans chaque discipline