







Planning CSA section Fitness - Zumba®

Reprise le 2 Septembre 2024

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h-9h30 HIIT	9h-10H Strong Nation®		9h-10h Zumba®	9h-10h Cardio training (i) Circuit training (p)
9h30h-10h30 ** Fascia Flow Training	10h05-11h05 Zumba®		10h05-11h05 swissball	10h-10h30 ** Stretching relax
		10h30-11h30 Zumba kids jr (4-7ans)		NB : Cours d'essai gratuit dans chaque discipline
		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 = 144 € (98 section + 27 cotisation + 19 licence) **Zumba® = 121 €** (75 section + 27 cotisation + 19 licence)

Fitness + Zumba® = 184 € (138 section + 27 cotisation + 19 licence)

Zumba kids® et Kids JR® = 107 € (75 section + 13 cotisation + 19 licence)

Membres cooptés (civils): Fitness = 172 € (108 section + 45 cotisation + 19 licence) **Zumba® = 149 €** (85 section + 45 cotisation + 19 licence)

Fitness + Zumba® = 212 €(148 section + 45 cotisation + 19 licence)

Zumba kids® et Kids JR® = 127 € (85 section + 23 cotisation + 19 licence)



Adresse: Allée René Corte, Salon de Provence. Tél : 04 13 93 81 53

csasalon701@orange.fr

csasalon701.e-monsite.com