

# AÉROGYM/ZUMBA • PLANNING DES COURS • SAISON 2018 - 2019



**DOMINANTES**

**Cardio & Renforcement**

**Cardio Training**

**Renforcement musculaire**

**Renforcement & Bien-être**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						09H30 <i>new</i> STRONG BY ZUMBA Duclos* • 1 heure
						09H30 MARCHE NORDIQUE Clamart • 2 heures
						10H30 ZUMBA Duclos* • 1 heure
12H15	ZUMBA Léo Ferré** • 1 heure		14H00 <i>new</i> MARCHE NORDIQUE Clamart • 2 heures			
19H30	19H00 <i>new</i> ZUMBA Cerdan • 1 heure	BOLLYWWOD FIT USMM • 1 heure	20H00 PIL & FIT Cerdan • 1 heure	19H45 <i>new</i> MULTIACTIVITÉS Barbusse • 1h30	19H30 <i>new</i> STEP & FORME Cerdan • 1 heure	
20H30	20H10 <i>new</i> BURN & SCULPT Cerdan • 1h30	BOLLYWWOD FIT USMM • 1 heure	20H00 <i>new</i> OUTDOOR TRAINING Cerdan • 1 heure	20H30 <i>new</i> DEEP'N'SCULPT Duclos* • 1 heure	20H30 BODY SCULPT Cerdan • 1 heure	
			21H00 BODY SCULPT Cerdan • 1 heure			

\* Gymnase DUCLOS - Place de la République - MALAKOFF. En 2019, après la fin des travaux en cours, retour au Gymnase Lénine.

\*\*Salle LÉO FERRÉ - 60, boulevard Charles de Gaulle - MALAKOFF - Proximité M° Malakoff-Plateau de Vanves. En 2019, après la fin des travaux en cours, retour au Gymnase Lénine.

Gymnase LENINE - 20, avenue Jules Ferry - MALAKOFF. En 2019, dès la fin des travaux en cours.

Gymnase BARBUSSE - 3, rue du Général Malleret-Joinville - MALAKOFF (arrêt bus 191: Colonel Fabien)

Gymnase MARCEL CERDAN - 39, rue Avaulée - MALAKOFF

Salle USMM - 10 bis, avenue du Président Wilson - MALAKOFF - Proximité Hôtel de Ville

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.