

CENTRALSPORT

3 bis Rue Victor Hugo - 92700 COLOMBES

TEL : 01.47.80.83.83.

Site : www.central sport.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 10 OCTOBRE 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 BODY CARDIO | 18h45/19h30 BODY BARRE |
| | 19h30/20h15 STEP 3 | 19h15/20h15 FIT DANCE | 19h00/19h45 BODY BARRE | 19h45/20h15 ABDOS FESSIERS | 19h30/20h15 AERO DANCE |
| | 20h15/21h00 BODY BALANCE | 20h15/20h45 ABDOS FESSIERS | 19h45/20h30 STEP 2 | 20h15/21h00 L I A 1 | 20h15/21h00 BODY BALANCE |
| | | 19h30-20h30 SALSA Initiation | | 19h00-20h00 DANSE ORIENT 1 | |
| | | 20h30-21h30 SALSA 1 | | 20h00-21h00 DANSE ORIENT 2 | |

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.