

OFFRE SPÉCIALE
-10%
SUR TOUS LES
FORFAITS
FITNESS

TARIFS FITNESS

wilsonGym

FORFAIT FITNESS		CARNETS - VALIDITÉ 6 MOIS		COACHING	
mois	49 €	5 COURS	45 €	séance 1 H	59 €
TRIMESTRE	129 €	10 COURS	75 €	5 séances	249 €
semestre	239 €	20 COURS	125 €		
année	389 €	VÉLO ELLIPTIQUE - séances ILLIMITÉES			
COURS à L'UNITÉ	13 €	ADHÉRENTS FORFAIT FITNESS		10 €/mois	
		non ADHÉRENTS		15 €/mois	

Centre de Danse et de Fitness



SAISON 2018/2019

JAZZ - BALLET - HIP-HOP
ZUMBA - PILATES - YOGA
PILATES BALL - FIT'BALL
CUISSSES/ABDOS/FESSIERS
BODY SCULPT - TRAINING
SPÉCIAL DOS



ZUMBA



PILATES



GYM



DANSE



FRAIS D'INSCRIPTION : ~~25 €~~

OFFERT

ALS - WilsonGym

06 13 11 57 49

60 BD WILSON - 06600 ANTIBES

04 93 61 99 36

www.alsdanse.fr

info@alsdanse.fr

Centre de Danse ALS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	9H30 - 10H30 PILATES	9H45 - 10H30 BABY JAZZ (4 à 5 ans)	9H30 - 10H30 PILATES BALL	9H30 - 10H30 PILATES / STRETCHING	
		10H30 - 11H30 JAZZ INITIATION (5 à 7 ans)			10H30 - 11H30 JAZZ 3 ^{ème} CYCLE/INTER1 (11 à 14 ans)
		11H30 - 12H30 JAZZ 1 ^{ER} CYCLE (7 à 9 ans)			11H30 - 12H45 JAZZ avancé/SUP. (16 ans et +)
12H30 - 13H30 CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	12H30 - 13H30 PILATES BALL - JOURS PAIRS TRAINING - JOURS IMPAIRS	12H30 - 13H30 PILATES	12H30 - 13H30 BODY SCULPT	12H30 - 13H30 YOGA	 GYM  PILATES  ZUMBA  DANSE
		13H30 - 14H30 JAZZ 2 ^{ème} CYCLE (9 à 10 ans)			
		14H30 - 15H30 BALLET 1 (8 à 10 ans)			
		15H30 - 16H30 JAZZ 3 ^{ème} CYCLE (10 à 12 ans)			
		16H30 - 17H30 BALLET 2 (12 à 14 ans)			
	17H00 - 18H00 JAZZ CONCOURS (9 à 12 ans)	17H30 - 18H30 JAZZ Inter 1 (12 à 14 ans)	17H00 - 18H00 HIP-HOP 1 (8 à 11 ans)	17H15 - 18H30 JAZZ Inter 2 (14 à 16 ans)	1 COURS DIFFÉRENT CHAQUE SEMAINE 1 ^{ER} ven. > RENFO STEP 2 ^{ème} ven. > BODY SCULPT 3 ^{ème} ven. > FITBALL 4 ^{ème} ven. > SPÉCIAL DOS
18H30 - 19H30 PILATES	18H00 - 19H15 JAZZ Inter 2 (14 à 16 ans)	18H30 - 19H30 CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	18H00 - 19H00 HIP-HOP 2 (12 à 15 ans)	18H30 - 19H30 RENFO STEP - BODY SCULPT FITBALL - SPÉCIAL DOS	
19H30 - 20H30 ZUMBA	19H15 - 20H15 JAZZ ADULTES (tous niveaux)	19H30 - 20H30 ZUMBA		19H30 - 21H00 JAZZ SUPÉRIEUR (17 ans et +)	