

Sans Engagement, Découvrez les **TICKETS STUDIO PARIS 18e**

Au Club Montmartrois 60, rue Ordener 75018 Paris

(M° : Jules Joffrin ou Simplon)

1 Cours = 1 Ticket = 10 €.

- Cours accessibles par le Ticket Studio. Inscription annuelle : 99 € (59€ -20 ans) obligatoire.
- Se présenter au Club 10 minutes avant le début du cours choisi (à l'exception des cours d'Aquagym, où vous pouvez réserver votre cours une semaine avant).
- Participation possible aux cours sans inscription annuelle: 20 €/ cours.

Remarque : Plusieurs programmes annuels sont encore plus avantageux, dans le cadre d'une pratique régulière. Renseignez vous à l'accueil du Club pour bénéficier des meilleures conditions et devenir membre.

AQUAGYM : Mercredi 10h45 et 12h30, Samedi 10h30 et 11h15

BODY ATTACK: Mardi 20h30

BODY BALANCE: Lundi 20h15

BODY COMBAT: Samedi 17h

BODY PUMP: Lundi 12h, Mardi 10h, Jeudi 20h15

BOXE: Lundi 20h15 (niv 1), Mercredi 20h15 (Technique)

CARDIO SANTE / ZEN STRETCH : Mardi 12h15

DANSE AFRICAINE: Vendredi 20h15

DANSE JAZZ: Mardi 20h15

DANSE ORIENTALE: Mardi 19h15 (*Cours réservés aux femmes.*)

GYM PILATES: Vendredi 12h

FELDENKRAIS : Mardi 14h30

PILATES : Jeudi 9h30, Samedi 14h30 (Niv 2)

QI-GONG: Samedi 10h45

SALSA: Mercredi 18h30 (Niv1), et 19h30 (Niv 2)

SPECIAL DOS : Mercredi 12h15, Vendredi 10h

STRETCHING : Lundi 9h15, Jeudi 12h15, Samedi 18h

TAI-CHI: Vendredi 18h

YOGA: Lundi 10h15, Mercredi 18h30, Jeudi 10h15, Vendredi 19h

ZUMBA : Jeudi 20h30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Lundi : 12h15 FC/AT

Mardi : 10h AF/TC

Mercredi : 12h AT/FC

Jeudi : 15h FC/AT

Vendredi : 10h PBD/ AF, 15h : PBD/AF

Planning au 2 Septembre 2010 sous réserve de modification sans préavis, de disponibilité des professeurs et des places dans les cours.

Sans Engagement, Découvrez **les TICKETS STUDIO PARIS 13e**

Au Club M 87 Bd Vincent Auriol 75013 Paris

(M° : Chevaleret)

1 Cours = 1 Ticket = 10 €.

- Cours accessibles par le Ticket Studio. Inscription annuelle : 99 € (59€ -20 ans) obligatoire.
- Se présenter au Club 10 minutes avant le début du cours choisi (à l'exception des cours d'Aquagym, où vous pouvez réserver votre cours une semaine avant).
- Participation possible aux cours sans inscription annuelle: 20 € cours.

Remarque : Plusieurs programmes annuels sont encore plus avantageux, dans le cadre d'une pratique régulière. Renseignez- vous à l'accueil du Club pour bénéficier des meilleures conditions et devenir membre.

LUNDI: 10h30 BODY PUMP

20h15 ZUMBA

MARDI : 20h KRAV MAGA

MERCREDI: 10h45 GYM AQUATIQUE

12h30 GYM AQUATIQUE

12h30 BODY SCULPT/ FESSIERS- CUISSES

19h45: LIA / STRETCHING

JEUDI : 10h30 FESSIERS- CUISSES / BODY SCULPT

VENDREDI : 20h FESSIERS – CUISSES/ BODY SCULPT

SAMEDI: 10h GYM AQUATIQUE

11h15 GYM AQUATIQUE

Planning au 2 Septembre 2010 sous réserve de modification sans préavis, de disponibilité des professeurs et des places dans les cours.