

SAVATE CLUB VALENTINE LETTRE RENTREE 2011/2012

Cher adhérent(e),

Pour cette rentrée votre association toujours aussi *conviviale* espère vous voir nombreux et en forme pour attaquer une nouvelle année *sportive* et débordante de *nouvelles activités*. En effet, il est venu se rajouter cours de *Pilate, body combat, fitness anti-cellulite*. Pour les ceux qui se laisserai tenter par la boxe sans se toucher seulement le cardio, un cours leur est totalement dédié avec le *circuit boxing* !

NOUVEAU pour cette rentrée le club vous *est ouvert les mercredis* et vous propose **un cours à 16h30** pour vous mamans qui amenez les enfants à la boxe. Pour la partie boxe, tous les cours de *boxe française et anglaise* sont maintenus aux mêmes jours et horaires. Il y a juste la *baby boxe* de 5ans à 9ans qui vous accueille cette année le mardi de 18 à 19h.

L'activité *power plate* sport sans effort est toujours présente sur RDV.

Afin de mieux nous connaître et d'instaurer une *ambiance de confiance* mais aussi pour pouvoir payer les déplacements des *compétiteurs jeunes et adultes* de nombreuses soirées vous seront proposées tout au long de l'année.

De plus, suite à une forte demande il est maintenant possible pour vos enfants grâce a l'association Artémis qui vous propose des tarifs aussi attractifs de prendre des cours de *Modern Jazz* les mercredis de 14h à 15h 6-9ans et de 15h à 16h 10-15ans. Les adultes sont également conviés a pratiquer le Modern Jazz ou bien la *Gym douce* avec un esprit cabaret 16ans et + les vendredis de 19h à 21h. Ces 4 cours sont proposés par une intermittente du spectacle nommée Stéphanie et ne sont pas pris en compte par le savate club. Vous pouvez la contacter pour plus de renseignements et tarifs : 0663450283

SAVATE CLUB VALENTINE **planning septembre 2011/2012**
153 rte des 3lucs 13011 MARSEILLE Tel : 0491937203 - 0620560714

Horaires ouverture fermeture	SALLE FITNESS				SALLE BOXE				
	10H-11H	12H-13H	18H-19H	19H-20H	16H-17H30	17H30-19H	18H-19H	19H-20h30	20H30-21H30
LUNDI 9h45-13h45 16h30-21h	Taille Abdos Fessiers	Body Form	Cocktail Form	Circuit Training / Step choré			Circuit Boxing	Boxe Française Adultes	Boxe Française Compétiteur
MARDI 9h45-13h45 16h30-21h	GYM FITNESS STEP	Tonic Sculpt	FITNESS DANSE	19H-19H30 Danse			Baby Boxe 5-9 ans	Boxe Anglaise Adultes	
MERCREDI 9h45-13h45 16h-21h	PILATE	Body Form	STEP	Boxing Form	Boxe Enfants Débutants 9-14 ans	Boxe Enfants Confirmés 9-14 ans		Boxe Française Adultes	Boxe Française Compétiteur
JEUDI 9h45-13h45 16h30-21h	GYM FITNESS STEP	Tonic Sculpt	FITNESS DANSE	19H-19H30 Stretching				Boxe Anglaise Adultes	
VENDREDI 9h45-13h45 16h30-21h	Taille Abdos Fessiers	STEP	STEP / Fit Cardio		17H15-18H15 Boxe Enfants Confirmés 9-14 ans	18H15-19H15 Boxe Enfants Débutants 9-14 ans		19H15-20H30 Boxe Française Adultes	Boxe Française Compétiteur
SAMEDI 9h45-12h	Body Form	NOUVEAUTE LE COURS ANTI CELLULITE DE FITNESS MERCREDI 16H30			SALLE OUVERTE DE 9H45 a 12H ENTRAINEMENT LIBRE				
LES TARIFS	MOIS		TRIMESTRE		ANNEE		LES TARIFS POWER PLATE		
Fitness / Boxe	55€		145€		340€		5 séances 50€		
Musculation	52€		135€		290€		LES SEANCES DE POWER PLATE SONT COACHEES ET DURENT 30MIN		
Enfant – 15ans	50€		130€		270€				
Enfant – 9ans	50€		130€		230€				