

CENTRE SPORTIF DU GRAND DIJON – SAINT APOLLINAIRE

PLANNING DES COURS

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salle escrime 15h – 15h45 Zumba Gold		Salle escrime 12h30 – 13h15 Zumba		Salle escrime 12h30 – 13h15 Zumba	
Petit terrain gymnase 18h – 18h45 Step			Salle Marguerite 17h30 – 18h15 Pilates	Salle escrime 15h – 15h45 Zumba Gold	
Salle Lucullus 17h45 – 18h30 Pilates	Salle Marguerite 19h00 - 19h45 Pilates	Salle Marguerite 18h00 – 18h45 Pilates	Salle Marguerite 18h30 – 19h15 zumba	Salle Lucullus 17h45 – 18h30 Pilates	
Salle Marguerite 20h00– 20h45 Zumba			Salle Lucullus 19h30 – 20h15 Pilates		

Contenu des séances collectives (avec coach diplômé)

ZUMBA : rythmes lents puis rapides mêlant danses urbaines et latines améliorant la condition physique générale

ZUMBA GOLD : dérivé plus doux de la Zumba pour les personnes désireuses de reprendre une activité physique, idéal pour les séniors

STEP : programme cardio-vasculaire effectué sur des rythmes musicaux articulé autour d'une plateforme rectangulaire

PILATES : ensemble d'exercices réalisés de façon maîtrisée, sans chocs et s'enchaînant de manière fluide. L'enchaînement de ces différents exercices visera à solliciter le corps dans sa globalité au rythme d'une respiration adaptée, effet bénéfique pour la posture (renforcement des muscles profonds), la souplesse et l'équilibre.

Cotisation annuelle Zumba : 205 €

Cotisation annuelle Step : 125€

Cotisation annuelle Pilates : 160€ pour 2 séances par semaine

Cotisation annuelle Zumba Gold : 155 €

Cotisation annuelle zumba gold + pilates : 210 €

ASPTT DIJON
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Cotisation annuelle Zumba + Step : 235 €

Cotisation annuelle zumba + Pilates : 250€

Cotisation annuelle zumba + step + pilates : 270€

Cotisation annuelle Pilates + Step : 190€

Cotisation annuelle QI GONG+ pilates : 250 €