



2016 - 2017  
**197BOX**  
**CROSSFIT**



## 197BOX

197 RUE JUDAÏQUE  
33000 BORDEAUX  
Tel: 06 74 53 19 91  
Mail: 197box@gmail.com  
Site: 197box.com

2016 - 2017  
**197BOX**  
**DANSE**

# DANSE salle 1 & 2

1 COURS SEMAINES	35 €/ MOIS	>	320 €/AN
2 COURS SEMAINES	45 €/ MOIS	>	420 €/AN
3 COURS SEMAINES	65 €/ MOIS	>	620 €/AN

12 EUROS LE COURS DE DANSE

* 1 DANSE + 2 CROSSFIT	65 €/ MOIS	>	600 €/ AN
* 2 DANSE + 1 CROSSFIT	70 €/ MOIS	>	650 €/ AN

“1 ÈRE SÉANCE GRATUITE”

\* DANSES (toutes danses confondues) + CROSSFIT  
payable par chèque de 1 à 10 fois pour l'année

**ADHÉSION ANNUELLE : 15 €**  
**CARNET DE 10 TICKETS POUR TOUT**  
**STYLES DE COURS: 100 € (10 €/ cours)**

# PLANNING DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H-13H HIP-HOP BASICS SPÉ- CIAL CLASS (HOUSE/ POPOUNG/ LOCKING/ HIP-HOP/ BREAK- DANCE	11H-13H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	14H30-15H30 HIP HOP (5-6 ANS)	11H-13H HIP-HOP BASICS SPÉ- CIAL CLASS (HOUSE/ POPOUNG/ LOCKING/ HIP-HOP/ BREAK- DANCE	11H-13H HIP-HOP BASICS SPÉ- CIAL CLASS (HOUSE/ POPOUNG/ LOCKING/ HIP-HOP/ BREAK- DANCE	11H-13H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	11H-13H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)
15H30-17H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	15H30-17H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	15H30-17H BREAK DANCE/ HIP-HOP KIDS SALLE 2	15H30-17H00 ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	15H30-17H00 ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	16H00-18H00 ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)	17H00-18H00 ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)
17H15-18H00 CROSSFIT KIDS (5-12 ANS)	17H15-18H00 CROSSFIT KIDS (5-12 ANS)	15H45-16H30 CROSSFIT KIDS	17H00-18H00 HIP-HOP KIDS	17H00-18H00 HIP-HOP KIDS/ CROSSFIT KIDS	*	17H00-18H00 HIP-HOP KIDS/ CROSSFIT KIDS
18H15-19H00 CROSSFIT KIDS (12-18 ANS)	19H30-21H30 HIP-HOP NEW SCHOOL	17H-18H00 HIP-HOP KIDS (7-12 ANS)	18H30-19H30 CROSSFIT KIDS (12-18 ANS)	18H30-19H30 CROSSFIT KIDS (12-18 ANS)		11H-13H ACCES LIBRE (ADHÉRENTS)
19H00-20H30 HIP-HOP L.A STYLE	20H30-22H30 SWINGTIME	19H30-21H00 HIPHOP L.A STYLE	19H30-20H30 HOUSE DANCE SALLE 2	19H30-20H30 STRETCHING		
20H30-23H00 SWINGTIME						

Ne pas jeter sur la voie publique

# CROSSFIT salle 1

## WOD

LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI

10H > 11H / 12H15 > 13H15

17H > 18H / 18H > 19H

19H > 20H / 20H > 21H

ACCES LIBRE: 11H > 12H / 15H30 > 17H

## WOD

SAMEDI, DIMANCHE

11H > 12H / 12H > 13H

TARIFS	SALLE ILLIMITÉ/ MOIS	SALLE ILLIMITÉ/ 4 MOIS
NORMAL	75 €/ MOIS	60 €/ MOIS
ETUDIANT	65 €/ MOIS	50 €/ MOIS
COUPLE		50 €/ MOIS

1 SÉANCE / MOIS: 15 €

2 SÉANCES/ MOIS: 10 €

**LUNDI**

11 H - 13 H  
**HIP-HOP BASICS  
 SPECIAL CLASS  
 (HOUSE/ POPPING/  
 LOCKING/ HIP-HOP/  
 BREAKDANCE**

15 H 30 - 17 H  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

17 H 15 - 18 H 00  
**CROSSFIT KIDS**  
 (5 - 12 ANS)

18 H 15 - 19 H 00  
**CROSSFIT KIDS**  
 (12 - 18 ANS)

19 H 00 - 20 H 30  
**HIP-HOP L.A STYLE**

20 H 30 - 23 H 00  
**SWINGTIME**

\*

**MARDI**

11 H - 13 H  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

15 H 30 - 17 H  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

17 H 15 - 18 H 00  
**CROSSFIT KIDS**  
 (5 - 12 ANS)

17 H 15 - 18 H 00  
**CROSSFIT KIDS**  
 (5 - 12 ANS)

19 H 30 - 21 H 30  
**HIP HOP NEW  
 SCHOOL**

20 H 30 - 22 H 30  
**SWINGTIME**

\*

**MERCREDI**

14 H 30 - 15 H 30  
**HIP HOP**  
 (3 - 6 ANS)

15 H 30 - 17 H  
**BREAK DANCE/  
 HIP-HOP KIDS  
 SALLE 2**

15 H 45 - 16 H 30  
**CROSSFIT KIDS**

17 H - 18 H 00  
**HIP -HOP KIDS**  
 (7 - 12 ANS)

19 H 30 - 21 H 00  
**HIPHOP L.A STYLE**

19 H 30 - 21 H 00  
**HOUSE DANCE  
 SALLE 2**

\*

**JEUDI**

11 H - 13 H  
**HIP-HOP BASICS  
 SPECIAL CLASS  
 (HOUSE/ POPPING/  
 LOCKING/ HIP-HOP/  
 BREAKDANCE**

15 H 30 - 17 H 00  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

17 H 00 - 18 H 00  
**HIP -HOP KIDS**

18 H 30 - 19 H 30  
**CROSSFIT KIDS**  
 (12 - 18 ANS)

19 H 30 - 20 H 30  
**HOUSE DANCE**

\*

**VENDREDI**

11 H - 13 H  
**HIP-HOP BASICS  
 SPECIAL CLASS  
 (HOUSE/ POPPING/  
 LOCKING/ HIP-HOP/  
 BREAKDANCE**

15 H 30 - 17 H 00  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

17 H 00 - 18 H 00  
**HIP -HOP KIDS/  
 CROSSFIT KIDS**

18 H 30 - 19 H 30  
**CROSSFIT KIDS**  
 (12 - 18 ANS)

19 H 30 - 20 H 30  
**STRETCHING**

\*

**SAMEDI**

11 H - 13 H  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

16 H 00 - 18 H 00  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

\*

**DIMANCHE**

11 H - 13 H  
**ACCES LIBRE**  
 (ADHÉRENTS)

\*