

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI - MARDI - MERCREDI de 9h30 à 12h30 et de 16h00 à 20h30

JEUDI de 16h00 à 20h30

VENDREDI de 9h30 à 12h00 et de 16h00 à 20h30

SAMEDI de 10h00 à 12h30

PLANNING DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 Renforcement musculaire 60'		9h30 Coaching Plateau Cardio Training 60'		9h30 Renforcement musculaire 60'	
10h30 Gym Ball 45'	10h00 Dos Abdos Méthode de Gasquet 60'	10h30 Stretching 45'		10h30 Stretching 45'	10h30 Cardio HIIT 45'
					11h15 Coaching Plateau Cardio Training 45'

16h00 Coaching Plateau Cardio Training 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 60'
17h30 Biking 30'			17h00 Gym Pilates 45'	
	18h00 Biking 30'		17h45 Biking 30'	
18h30 Zumba 45'	18h30 Gym Ball 30'	18h30 Musculation 60'	18h15 TRX 30'	18h00 Bien Être Dos 45'
	19h00 Renforcement musculaire 60'		18h45 Zumba 45'	
19h30 Yoga Pilates 45'				

	ABONNEMENT ANNUEL	ABONNEMENT TRIMESTRIEL	ABONNEMENT MENSUEL
1 cours collectif par semaine	185 €	75 €	38 €
Accès libre	390 €	150 €	75 €
Cardio Musculation	300 €	120 €	60 €

Accès libre une semaine : 40 € - 1 séance : 14 € - Carte de 10 séances valable 6 mois : 130 €

Forfait 3 semaines curistes : 60 €

Possibilité de facilités de règlement à partir de 100 € - Tarifs réduits pour les mineurs et couples.

Séance découverte gratuite - **Certificat médical obligatoire**

L'Espace Forme & Santé est ouvert toute l'année

à l'exception d'une semaine en période de Noël et du mois d'août