

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 COLLECTIFS 2018/2019

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|-------------------------------|-------|--|--------------------------------|
| 9h30 Renforcement musculaire 60' | 10h00 Dos - Abdos Méthode de Gasquet 60' | 9h30 Gym'active 60' | | 9h30 Renforcement musculaire 60' | 10h00 Cross Training 45' |
| 10h30 Gym Ball 45' | | 10h30 Stretching 45' | | 10h30 Stretching 45' | |
| 17h30 TRX 30' | 17h15 Gym Santé - Activité Physique Adaptée 45' | 17h30 Gym Pilates 45' | | 18h00 Bien Être Dos 45' | |
| | 18h00 Biking 30' | 18h00 Biking 30' | | Abdos 15' | |
| 18h30 Zumba 45' | 18h30 Step 45' | 18h30 Musculation 60' | | 18h30 TRX 30' | 19h00 Cross Training 60' |
| 19h30 Stretching 45' | 19h30 Renforcement musculaire 60' | 19h30 TRX - Pilates 60' | | 19h15 Zumba 45' | |

| | ABONNEMENT ANNUEL | ABONNEMENT TRIMESTRIEL | ABONNEMENT MENSUEL |
|-------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------|
| 1 cours collectif par semaine | 175 € | 72 € | 36 € |
| Accès libre | 380 € | 144 € | 72 € |
| Cardio Musculation | 290 € | 114 € | 57 € |

Accès libre une semaine : 40 € - 1 séance : 14 € - Carte de 10 séances valable 6 mois : 125 €

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

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 COLLECTIFS 2018/2019

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|-------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|
| 9h30 Renforcement musculaire 60' | | 9h30 Gym'active 60' | | 9h30 Renforcement musculaire 60' | 10h00 Cross Training 45' |
| 10h30 Gym Ball 45' | 10h00 Dos - Abdos Méthode de Gasquet 60' | 10h30 Stretching 45' | | 10h30 Stretching 45' | |
| | | | | | |
| 17h30 TRX 30' | 17h15 Gym Santé - Activité Physique Adaptée 45' | | 17h30 Gym Pilates 45' | | |
| | 18h00 Biking 30' | | | 18h00 Bien Être Dos 45' | |
| 18h30 Zumba 45' | 18h30 Step 45' | 18h30 Musculation 60' | 18h00 Biking 30' | | |
| | | | 18h30 TRX 30' | Abdos 15' | |
| 19h30 Stretching 45' | 19h30 Renforcement musculaire 60' | 19h30 TRX - Pilates 60' | 19h15 Zumba 45' | 19h00 Cross Training 60' | |
| | | | | | |

| | ABONNEMENT ANNUEL | ABONNEMENT TRIMESTRIEL | ABONNEMENT MENSUEL |
|--|-------------------|------------------------|--------------------|
|--|-------------------|------------------------|--------------------|

| | | | |
|-------------------------------|-------|------|------|
| 1 cours collectif par semaine | 175 € | 72 € | 36 € |
|-------------------------------|-------|------|------|

| | | | |
|-------------|-------|-------|------|
| Accès libre | 380 € | 144 € | 72 € |
|-------------|-------|-------|------|

| | | | |
|--------------------|-------|-------|------|
| Cardio Musculation | 290 € | 114 € | 57 € |
|--------------------|-------|-------|------|

Accès libre une semaine : 40 € - 1 séance : 14 € - Carte de 10 séances valable 6 mois : 125 €

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