

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'			
18h30 Zumba 45'	18h30 Step 45'	18h30 Musculation 60'			18h30 TRX 30'
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

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