

HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30-10H30 CARDIO MUSCU	9H30-10H30 CARDIO MUSCU	9H30-10H30 CARDIO MUSCU	9H30-10H30 CARDIO MUSCU	9H30-10H30 CARDIO MUSCU
10H30-11H15 PILATES	10H30-11H15 FITNESS TRAINING	10H30-11H15 PILATES	10H30-11H15 FITNESS TRAINING	10H30-11H15 PILATES
16H30-18H30 CARDIO MUSCU	16H30-18H30 CARDIO MUSCU	16H30-18H30 CARDIO MUSCU	16H30-18H30 CARDIO MUSCU	16H30-18H30 CARDIO MUSCU
18H30-19H15 FITNESS TRAINING	18H30-19H15 PILATES	18H30-19H15 PILATES	18H30-19H15 STEP/HILO TRAINING	18H30-19H15 PILATES
19H15-20H15 CARDIO MUSCU	19H15-20H15 CARDIO MUSCU	19H15-20H15 CARDIO MUSCU	19H15-20H15 PILATES	19H15-20H15 CARDIO MUSCU

Cours collectifs : explications...

PILATES : travail des muscles profonds, gainage, abdos et de tout le corps en général, exercices de mobilité et de force.

CROSS TRAINING : développement de toutes les capacités physiques alliant des Mouvements de force gymnique et de cardio.

FITNESS TRAINING : renforcement musculaire avec un petit enchaînement de Fitness.

HORAIRES SALLE DE MUSCULATION (libre accès)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H-22H					8H-21H	9H-18H

TARIFS			
	ADULTES	COUPLES	JUNIORS (à partir de 16 ans)
SEANCE	5.00 €	x	4.00€
10 SEANCES (valable 6 mois)	42.00 €	x	31.00 €
MOIS	42.00 €	70.00 €	34.00 €
TRIMESTRIELLE*	83.00 €	110.00 €	62.00 €
TRIMESTRIELLE* (<i>assos sportives licence en cours</i>)	55.00 €	x	41.00 €
ANNUELLE** (<i>valable 1 an de date à date</i>)	240.00 €	360.00 €	180.00 €
ANNUELLE LICENCIE** (<i>assos sportives licence en cours</i>)	186.00 €	x	120.00€
ANNUELLE SENIORS 60 ANS ET + **	120.00 €	x	x
Facturation carte d'abonnement 2.00 €			
* 3 entrées piscine offertes à utiliser dans le trimestre			
** 8 entrées piscine offertes à utiliser dans l'année			
CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (à renouveler tous les 3 ans)			

H »aha »th