

FORME/FITNESS [2020-2021]

JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	PROF	SALLE
LUNDI	Gym douce <i>N</i>	10h00-11h00	Laëtitia	Etage
	Pilates 2	10h15-11h15	Aurélien	RDC
	Pilates 1	11h10-12h10	Laëtitia	Etage
	Renforcement musculaire	11h15-12h15	Aurélien	RDC
	Stretching (actif et passif) <i>N</i>	12h15-13h15	Laëtitia	Etage
	Pilates 1	12h15-13h15	Aurélien	RDC
	Gym Spécial Dos	17h15-18h15	Guillaume	RDC
	Renforcement musculaire	18h30-19h30	Lucas	RDC
	Renforcement "Hommes"	19h30-21h00	Guillaume	Gym A. De Mun
	Renforcement musculaire	18h30-19h30	Guillaume	Gym A. De Mun
	Gym posturale	19h30-20h30	Lucas	RDC
	STEP/Fessiers-abdos-cuisses	20h30-21h45	Lucas	RDC
	MARDI	Gym Seniors	09h00-10h00	Ludovic
Renforcement musculaire		10h00-11h00	Ludovic	RDC
Gym Spécial Dos <i>N</i>		11h00-12h00	Ludovic	RDC
Feldenkrais		12h15-13h15	Rémi	Etage
Pilates & De Gasquet <i>N</i>		16h10-17h10	Laëtitia	Etage
Pilates 1		17h15-18h15	Laëtitia	Etage
Pilates 1 - 2		18h20-19h20	Laëtitia	Etage
MERCREDI	Renforcement musculaire	10h00-11h00	Ann	RDC
	Pilates 1	12h15-13h15	Laëtitia	RDC
	Gym douce	17h15-18h15	Aurélien	RDC
	STEP	18h30-19h30	Lucas	RDC
	Pilates 2	18h30-19h30	Aurélien	Gym A. De Mun
	Renforcement musculaire	19h30-20h30	Lucas	RDC
	Zumba 2	19h30-20h30	Aurélien	Gym A. De Mun
	Renforcement "Hommes"	20h30-22h00	Aurélien	Gym A. De Mun
	Circuit-training	20h30-21h30	Lucas	RDC
JEUDI	Feldenkrais <i>N</i>	17h30-18h30	Rémi	Etage
	Gym Bien-Etre	18h30-19h30	Laëtitia	Gym A. De Mun
	Renforcement musculaire	19h30-20h30	Vincent	Gym A. De Mun
	Renforcement musculaire	20h30-21h30	Vincent	Gym A. De Mun
VENDREDI	Stretching (actif et passif)	14h00-15h00	Laëtitia	Etage
	Pilates 1	15h10-16h10	Laëtitia	Etage
	Pilates Yoga <i>N</i>	16h15-17h15	Laëtitia	Etage
	Zumba	18h00-19h00	Aurélien	RDC
	Renforcement musculaire	19h00-20h00	Aurélien	RDC
TARIFS	<i>N : Nouveau</i>			
		Tarif plein	Tarif avec avoir (réinscription)	
	<i>1er COURS</i>	163 €	123 €	
	<i>2^{eme} COURS</i>	82 €	61 €	
	<i>3^{eme} COURS</i>	49 €	-	
Renforcement "Hommes"	175 €	131 €		