

NOM :

PRENOM :



PLANNING 2019/2020

Lundi	10h00-10h45	Pilates		Jeudi	11h30-12h15	Gym douce	
Lundi	10h45-11h30	Yoga		Jeudi	12h15-13h00	Fessiers/abdos/cuisses/stretching	
Lundi	12h00-12h45	Renforcement Musculaire		Jeudi	17h45-18h30	Pilates	
Lundi	12h45-13h30	Circuit training/Swiss Ball		Jeudi	18h30-19h15	Yoga	
Lundi	18h00-18h45	Circuit training		Jeudi	19h15-20h00	Stretching	
Lundi	18h45-19h30	Renforcement Musculaire		Vendredi	12h15-13h00	Pilates	
Mardi	12h00-12h45	Cardio Fitness		Vendredi	13h00-13h45	Circuit Training	
Mardi	12h45-13h30	Pilates		Vendredi	17h45-18h30	ZUMBA	
Mercredi	10h30-11h15	Gym Douce		Vendredi	18h30-19h15	Pilates	
Mercredi	11h15-12h00	Renforcement Musculaire		Vendredi	19h15-20h00	Cardio Fitness	
Mercredi	12h15-13h00	Pilates		Samedi	9h45-10h30	Pilates	
Mercredi	15h30-16h15	Fitness Mini 8-10 ans		Samedi	10h30-11h15	Zumba	
Mercredi	16h15-17h00	Fitness Ado 11-15 ans		Samedi	11h15-12h00	Renforcement Musculaire	
Mercredi	17h30-18h15	Step					
Mercredi	18h15-19h00	Renforcement Musculaire					FORFAIT MATIN/MIDI
Mercredi	19h00-19h45	Circuit Training					FORFAIT TOUS COURS
Mercredi	19h45-20h30	Abdos stretching					

En jaune les horaires ou cours modifiés

TARIFS 2019/20120

- 1 cours fixe : 176€
- 2 cours fixes : 241€
- 3/5 cours fixes : 321€
- Forfait matin/midi (hors samedi) : 273€
- Forfait tous cours : 364€

(-20 € pour les sottevillais)