

**NOM :**

**PRENOM :**



## PLANNING 2025/2026 FITNESS et GYM PLUS

|          |             |                              |  |          |             |                                    |  |
|----------|-------------|------------------------------|--|----------|-------------|------------------------------------|--|
| Lundi    | 9h00-10h00  | Lombal +** (problème de dos) |  | Jeudi    | 11h15-12h00 | Gym douce                          |  |
| Lundi    | 10h15-11h00 | Pilates                      |  | Jeudi    | 12h15-13h00 | Renforcement Musculaire/Etirements |  |
| Lundi    | 11h05-11h50 | Yoga                         |  |          |             |                                    |  |
| Lundi    | 12h15-13h00 | Renforcement Musculaire      |  |          |             |                                    |  |
|          |             |                              |  | Jeudi    | 17h45-18h30 | Stretching*                        |  |
|          |             |                              |  | Jeudi    | 18h35-19h20 | Pilates*                           |  |
| Lundi    | 18h00-18h45 | Cardio Fitness               |  | Jeudi    | 19h25-20h10 | Yoga*                              |  |
| Lundi    | 18h50-19h35 | Aéro step                    |  |          |             |                                    |  |
| Lundi    | 19h40-20h25 | Zumba                        |  |          |             |                                    |  |
|          |             |                              |  | Vendredi | 11h30-12h30 | Lombal + ** (dos)                  |  |
| Mardi    | 12h15-13h00 | Cardio/Pilates 50/50         |  | Vendredi | 12h40-13h25 | Renforcement musculaire            |  |
|          |             |                              |  |          |             |                                    |  |
| Mercredi | 10h10-10h55 | Gym Douce                    |  | Vendredi | 18h00-18h45 | Pilates                            |  |
| Mercredi | 11h00-11h45 | Stretching                   |  | Vendredi | 18h50-19h35 | Cardio/Step/Cardio Boxe            |  |
| Mercredi | 12h15-13h00 | Zumba                        |  |          |             |                                    |  |
|          |             |                              |  | Samedi   | 9h30-10h15  | Pilates                            |  |
| Mercredi | 17h25-18h10 | Mouv Danse 8/14 ans          |  | Samedi   | 10h20-11h05 | Zumba                              |  |
| Mercredi | 18h15-19h00 | Zumba                        |  | Samedi   | 11h10-11h55 | Renforcement Musculaire            |  |
| Mercredi | 19h05-19h50 | Renforcement Musculaire      |  |          |             |                                    |  |
|          |             |                              |  |          |             |                                    |  |

**\* Salle Petite enfance**

**\*\* Salle de Gym**

### TARIFS 2025/2026



1 créneau fixe : 221 €



2 créneaux fixes : 291 €



3 créneaux fixes : 357 €



4 créneaux fixes : 399 €



5 à 6 créneaux fixes : 438 €



Forfait matin et midi (hors samedi) : 332 €

(-23 € pour les sottevillais)