

NOM :

PRENOM :



PLANNING 2023/2024 FITNESS et GYM PLUS

Lundi	9h00-10h00	Lombal +** (problème de dos)		Jeudi	11h15-12h10	Gym douce	
Lundi	10h15-11h00	Pilates		Jeudi	12h15-13h00	Abdos Cuisses/Stretching	
Lundi	11h05-11h50	Yoga					
Lundi	12h15-13h00	Renforcement Musculaire					
				Jeudi	17h45-18h30	Gym douce/Stretching*	
				Jeudi	18h35-19h20	Pilates*	
Lundi	17h45-18h30	Abdos Stretching		Jeudi	19h25-20h10	Yoga*	
Lundi	18h35-19h20	Zumba					
Lundi	19h25-20h10	Aéro Step					
				Vendredi	11h30-12h30	Lombal + ** (dos)	
Mardi	12h15-13h00	Cardio/Pilates 50/50		Vendredi	12h40-13h25	Renforcement musculaire	
				Vendredi	18h00-18h45	Pilates	
Mercredi	10h20-11h05	Gym Douce		Vendredi	18h50-19h35	Cardio/Step/Hiit	
Mercredi	11h10-11h55	Pilates/Yoga/Stretching					
Mercredi	12h15-13h15	Lomba +** (dos)		Samedi	9h30-10h15	Pilates	
				Samedi	10h20-11h05	Zumba	
				Samedi	11h10-11h55	Renforcement Musculaire	
Mercredi	18h10-18h55	Circuit training					
Mercredi	19h00-19h45	Renforcement Musculaire				FORFAIT MATIN/MIDI	

* Salle Petite enfance

** Salle de Gym

TARIFS 2023/2024

- 1 créneau fixe : 200€
- 2 créneaux fixes : 266€
- 3 créneaux fixes : 328€
- 4 créneaux fixes : 369€
- 5 à 6 créneaux fixes : 405€
- Forfait matin et midi (hors samedi) : 305€

(-22 € pour les sottevillais)