

NOM :

PRENOM :



PLANNING 2021/2022 FITNESS et GYM PLUS SANTE

Lundi	9h00-10h00	Lombal +** (problème de dos)		Jeudi	11h30-12h15	Gym douce	
Lundi	10h15-11h00	Pilates		Jeudi	12h20-13h05	Fessiers/abdos/cuisses/stretching	
Lundi	11h05-11h50	Yoga					
Lundi	12h15-13h00	Renforcement Musculaire		Jeudi	17h30-18h30	Ordo + * (ALD)	
				Jeudi	18h35-19h20	Pilates*	
Lundi	18h10-18h55	Circuit training		Jeudi	19h25-20h10	Yoga/ Stretching*	
Lundi	19h00-19h45	Renforcement Musculaire					
				Vendredi	11h30-12h30	Lombal + ** (dos)	
				Vendredi	12h45-13h30	CAF/TBA/Abdos-Dos	
Mardi	12h15-13h00	Pilates/Yoga					
				Vendredi	18h00-18h45	Pilates	
Mercredi	10h20-11h05	Gym Douce		Vendredi	18h50-19h35	Cardio/Step	
Mercredi	11h10-11h55	Renforcement Musculaire					
Mercredi	12h00-13h00	Ordo + ** (ALD)		Samedi	9h30-10h15	Pilates	
				Samedi	10h20-11h05	Zumba/Hiit	
Mercredi	14h40-15h25	Circuit Training/Swiss Ball		Samedi	11h10-11h55	Renforcement Musculaire	
Mercredi	15h30-16h30	Lombal + *** (dos)		Samedi	12h05-13h05	Form + ** (25-40 ans)	
Mercredi	18h10-18h55	Circuit training					
Mercredi	19h00-19h45	Renforcement Musculaire				FORFAIT MATIN/MIDI	
						FORFAIT TOUS COURS	

* Salle Petite enfance

** Salle de Gym

*** Salle de Fitness

TARIFS 2021/2022

- 1 cours fixe : 180€
- 2 cours fixes : 240€
- 3/5 cours fixes : 320€
- Forfait matin/midi (hors samedi) : 275€
- Forfait tous cours : 365€

(-20 € pour les sottevillais)