

MUSCULATION

PERMANENCE PROFESSEUR TOUS LES JOURS /
DU LUNDI AU VENDREDI : 8H / 22H
SAMEDI : 8H / 18H DIMANCHE 9H / 13H

CONCEPTS	CAL
BODYBALANCE MELANGE ENTRE TAI CHI, YOGA, PILATES, STRETCHING ET RELAXATION.	350
BODYCOMBAT CE COURS EST LA LIAISON IDEALE ENTRE FITNESS ET ARTS MARTIAUX.	737
BODYJAM COURS DE CARDIO QUI VOUS INITIE AUX JOIES DE LA DANSE.	530
BODYATTACK ENTRAINEMENT PHYSIQUE COMPLETS, CARDIO, LUDIQUE SANS ETRE COMPLIQUE.	657
RPM COURS DE VELO INDOOR QUI DONNE UN MAXIMUM DE RESULTAT TOUT EN PRESERVANT VOS ARTICULATIONS.	620
BODYPUMP COURS IDEAL POUR UNE REMISE EN FORME RAPIDE.	530

MEMBRE

DROIT D'INSCRIPTION
20.000F
CARTE DE MEMBRE 5.000F

1 MOIS : 35.000F
1 AN : 360.000F

NON-MEMBRE

1 SEANCE : 5.000F
1 MOIS : 45.000F
10 SEANCES 45.000F

LE COACHING

ENTRAINEMENT PERSONALISE

SMALL GROUPE

LES **SMALL GROUP TRAINING** SONT DES COURS À FAIRE EN PETITS GROUPES DE MAXIMUM 8 PERSONNES. L'IDÉAL POUR DÉCUPLER VOTRE MOTIVATION ET SE SURPASSER !

**HBX / TRX / CROSS TRAINING / GRIT
FIGHTING / H.I.I.T**

COACH PERSONNEL

GRÂCE AU **PERSONAL TRAINING** ATTEIGNEZ LES OBJECTIFS QUE VOUS VOUS ÊTES FIXÉS EN BÉNÉFICIANT DE L'ÉCOUTE, L'EXPERTISE, ET LE SAVOIR FAIRE DE NOS PERSONAL TRAINER.

LE PERSONAL TRAINING VOUS PERMETTRA :

**CIBLER VOS OBJECTIFS / ORGANISER VOS ENTRAINEMENTS
OPTIMISER VOS SÉANCES / ENTRAÎNER VOUS EN SÉCURITÉ**

SMALL GROUPE

MEMBRE : 50.000F LES 10
SEANCES
NON-MEMBRE : 70.000F LES
10 SEANCES

COACH PERSONNEL

MEMBRE : 150.000F LES 10
SEANCES
NON-MEMBRE : 180.000F
LES 10 SEANCES

PROGRAMME

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HORAIRES	SAMEDI	DIMANCHE
8H	BODYPUMP	BODYPUMP	GYM CX	BODYPUMP	GYM CX	9H		BODYPUMP
9H	ZUMBA	ABS & BOOTY	BODYPUMP	AFRO FIT		10H	BODYPUMP	
10H	BODYPUMP					11H15		

17H	GYM	STEP	PILATES		GYM
18H	STEP	BODYPUMP	JAMBOLA	STEP	ZUMBA
19H	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ABS & BOOTY	BODYPUMP
20H			BODYPUMP		

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		PILATES	GYM	PILATES	BODYCOMBAT	GYM	
10H	GYM	BODYATTACK	BODYBALANCE		BODYBALANCE	BODYJAM	BODYCOMBAT
11H	BODYBALANCE					BODYBALANCE	BODYBALANCE

18H	PILATES	STEP	GYM	BODYJAM	BODYATTACK
19H	BODYATTACK	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYATTACK	

SALLE RPM

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	RPM		SPRINT		RPM		
10H						RPM	RPM
18H	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM		