

## GYM - ADULTE / FITNESS

1h : 250€

(choix du cours obligatoire)

Lundi 9h30 (1h) : Circuit training  
Lundi 18h30 (1h) : Renfo Musculaire  
Lundi 19h30 (45min) : Pilates

Illimité : 320€

Mardi 18h30 (1h) : Pilates  
Mardi 19h30 (1h) : Circuit training

Mercredi 12h15 (45 min) : Renfo Musculaire  
Mercredi 19h15 (45min) : Cuisses-Abdos-Fessiers  
Mercredi 20h00 (1h) : Zumba

Jeudi 18h30 (1h) : Fitness  
Jeudi 19h30 (1h) : Zumba

Vendredi 18h00 (30min) : Cuisses-Abdos-Fessiers  
Vendredi 18h30 (30min) : Mini-Trampo  
Vendredi 19h00 (30min) : Stretching

Samedi 10h00 (1h) : Training (Renfo + Cardio)  
Samedi 11h (30min) : Stretching



Scanner pour vous inscrire



## YOGA (HATHA)

Mercredi 18h/19h15 : Yoga Adulte

Yoga seul : 290€

Yoga + Gym Adulte Illimité : 380€

Réductions « Famille » : A partir de 2 adhésions -20€ / adhésion