

# PLANNING DU CLUB

## LUNDI

## JEUDI

10h00 Gymnastique Traditionnelle  
 11h15 Coaching Individuel  
12h30 Circuit Training  
 16h30 Coaching Collectif  
 17h30 Cuisses Abdos Fessiers  
 18h30 Gym Tonique  
 19h30 Corps Harmonie  
 20h30 Coaching Collectif

10h00 Gym Séniors  
 11h15 Coaching Individuel  
12h30 Corps Harmonie  
 16h15 Coaching Individuel  
 17h30 Gym Tonique  
 18h30 Zumba  
 19h30 Circuit Training  
 20h30 Coaching Individuel

## MARDI

## VENDREDI

10h00 Gym Séniors  
 11h15 Coaching Individuel  
12h30 Coaching Collectif  
 16h15 Coaching Individuel  
 17h30 Circuit Training  
 18h30 Yoga  
 19h30 Cuisses Abdos Fessiers

10h00 Gymnastique Traditionnelle  
 11h15 Coaching Individuel  
12h30 Gym Tonique  
 16h30 Coaching Collectif  
 17h30 Pilates  
 18h30 Cuisses Abdos Fessiers  
 19h30 Corps Harmonie  
 20h30 Relaxation

## MERCREDI

## SAMEDI

10h00 Yoga  
 11h15 Coaching Individuel  
12h30 Pilates  
 16h30 Coaching Collectif  
 17h30 Corps Harmonie  
 18h30 Cuisses Abdos Fessiers  
 19h30 Step Aéro Corde  
 20h30 Coaching Collectif

09h00 Coaching Collectif  
 10h00 Pump  
 11h15 Etirements et Détente à 2

# MES TARIFS

**-10%**  
 DE 9H À 13H30  
**LIBRE SERVICE**

POUR CERTAINS COURS  
**-5% À -10%**

**PARRAINAGE**  
**-5%** PARRAIN + FILLEUL

**30 JOURS OFFERTS**  
 POUR TRANSFORMER VOTRE MOIS D'ESSAI EN ANNÉE.

Séance d'essai	1 entrée (valable 1/2 journée)	Carte de 10 entrées (valable 3 mois)
5€	20€	150€

COURS AU CLUB	Mois (sans engagement)	ANNÉE
1 cours/semaine	45€	300€ (3x100€ ou 10x33€)
2 cours/semaine	60€	400€ (4x100€ ou 10x44€)
Cours à volonté + Libre service	75€	500€ (5x100€ ou 10x55€)

LIBRE SERVICE (Cardio Training et musculation)	MATINÉE Accès à la salle de 9h à 13h30	JOURNÉE Accès à la salle toute la journée
Sans engagement	36€/mois	40€/mois
Année	315€ (ou 5x63€)	350€ (ou 5x70€)
Etudiants sans engagement	27€/mois	30€/mois
Etudiants Année	225€ (ou 5x45€)	250€ (ou 5x50€)

COACHING INDIVIDUEL	1 Séance	10 Séances
	50€ (75€ à domicile)	450€ (675€ à domicile)
MASSAGES	60€ (85€ à domicile)	540€ (765€ à domicile)