

Planning GYM FITNESS 2017 / 2018

Tous les cours dans le DOJO (chaussons de gym, chaussures de salle ou chaussettes obligatoires)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08H à 09H							
09H à 10H							
10H à 11H		ZUMBA remplacée par FAC pendant les vacances scolaires		10h15 - 11h00 STRETCHING		10h15 - 11h00 GYM FIT	
11H à 12H				11h00 - 12h00 PILATES*		11h15 - 12h00 CARDIO MIX	
12H à 13H	12h15 - 13h00 BODY SCULT	12h15 - 13h00 ZUMBA*	12h15 - 13h00 COMBAT FITNESS	12h15 - 13h00 RM-FAC	12h15 - 13h00 FAT BURNER	12h00 - 12h45 BODY SCULT	
13H à 14H		13h25 - 14h10 PILATES*				4 FORMULES D'ADHESION	
14H à 15H		*hors vacances scolaires				1-AU TICKET	2-PASS GYM FIT
15H à 16H						55 € adhésion annuelle + achat carnet 10 tickets à 25 €	120 € annuel (y compris adhésion) valable pour les 2 cours GYM FIT
16H à 17H							
17H à 18H	17h30 - 18h15 RM / FAC	17h30 - 18h15 INTENSIVE FIT		17h15 - 18h00 FAC		3-PASS PILATES	4-GOLDEN PASS
18H à 19H	18h30 - 19h15 GYM FIT	18h15 - 19h00 RUN FIT				130 € annuel (y compris adhésion) valable pour les 2 cours PILATES	200 € annuel (y compris adhésion) accessibilité illimitée partout
19H à 20H	19h15 - 20h00 STRETCHING	19h15 - 20h00 CIRCUIT TRAINING	19h00 - 19h45 RM / FAC				
20H à 21H		dans la salle de muscultation	19h45 - 20h30 COMBAT FITNESS				
21H à 22H							FERMETURE à 21H

INSCRIPTIONS POSSIBLES TOUTE L'ANNEE / SEMAINE DECOUVERTE GRATUITE / PAS D'INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (sauf ZUMBA et PILATES, sauf période de Noël et 1ère quinzaine d'août pour tous les autres)