



GYM FITNESS

20 COURS/SEMAINE
2 FORMULES D'ADHESION

"CREDIT ILLIMITE"
l'accessibilité illimitée
pour 240 € / an

"FORFAIT/CREDITS"
avec achat de crédits
à partir de 60 € / an

PASS DECOUVERTE 15 jours d'essai
(maxi 10 crédits, déduits si adhésion)

Planning GYM FITNESS du 1er sept 2022 au 31 août 2023

Tous les cours dans le DOJO / réservation obligatoire des séances par internet (maxi 24 pers. par séance) / 3 possibilités de réservation en cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08H à 09H			En rouge, séances compatibles avec le dispositif "SPORT SANTÉ", le sport sur ordonnance				
09H à 10H	9h00 - 9h50 J'MACTIV Bien-être	→ Niveau 1 = douceur				9h15 - 10h00 BODY SCULT	
10H à 11H	10h00 - 10h50 J'MACTIV Bien-être	→ Niveau 2 = intense		10h15 - 11h00 STRETCHING		10h15 - 11h00 GYM FIT	
11H à 12H	11h15 - 12h00 Gym Douce PILATES			11h15 - 12h00 Gym Douce PILATES	11h15 - 12h00 Stretching PILATES	11h15 - 12h00 CARDIO MIX	
12H à 13H	12h15 - 13h00 ZUMBA	12h15 - 13h00 DEEP FIT	12h15 - 13h00 COMBAT FITNESS	12h15 - 13h00 RM-FAC	12h15 - 13h00 STRONG by ZUMBA		
13H à 14H							
14H à 15H	DEUX FORMULES D'ADHESION (licence premium + adhésion statutaire omni) avec réservation des séances (au choix) par internet (via Site "Balle Jaune") 1 séance = 1 crédit			⊙ FORMULE "CREDIT ILLIMITÉ" = 240 € (valable du 1er septembre 2022 au 30 août 2023)			
15H à 16H	15 jours d'essai (maxi 10 crédits - déduits si adhésion)			⊙ FORMULE "FORFAIT/CREDITS" = 60 € (comprenant adhésion/licence annuelle + 10 crédits) + achat "Forfait Crédits" supplémentaires *			
16H à 17H							
17H à 18H	17h30 - 18h15 RM-FAC	17h30 - 18h15 BODY SCULT					
18H à 19H	18h30 - 19h15 GYM FIT					Forfait 10 crédits	40 €
19H à 20H	19h30 - 20h15 HIIT		19h00 - 19h45 RENFO BODY			Forfait 20 crédits	70 €
20H à 21H			20h00 - 20h45 COMBAT FITNESS			Forfait 30 crédits	100 €
21H à 22H	*A partir d'un montant total (forfait/adhésion + achat de crédits) de 240 € en cours de saison, crédits supplémentaires offerts = Passage Formule "Crédit illimité" (valable uniquement sur la saison sportive 2022/2023) INSCRIPTIONS POSSIBLES TOUTE L'ANNEE Pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf 1 semaine de Noël et 15 jours en Juillet/Août) ACHAT des CREDITS au secrétariat uniquement (adhésion annuelle mais crédits valables d'une saison à l'autre)						

Contenu des séances collectives avec coaches diplômés

- **STRONG et HIIT** : alternance de séquences « renfo musculaire / cardio vasculaire » rythmées par la musique.
- **STRETCHING** : efficace pour se détendre par des étirements de l'ensemble des muscles du corps.
- **RM/FAC** : renforcement musculaire accès Fesses/Abdominaux/Cuisses dans le but de tonifier.
- **BODY SCULT** : renforcement musculaire avec barre et poids au rythme de la musique.
- **COMBAT FITNESS** : liaison entre fitness arts martiaux pour se défouler en dépensant un maximum de calories.
- **DEEP FIT** : renforcement musculaire muscles profonds, endurance musculaire.
- **ZUMBA** : chorégraphies dansées et rythmées (cardio, rythme...)
- **GYM FIT** : gymnastique d'entretien général, mélange des pratiques Fitness sur musiques variées.
- **PILATES** : méthode douce qui permet de gagner en force et en bien être par la fluidité, le souffle, la maîtrise
- **J'MACTIV BIEN-ETRE** : préparation et entretien physique individualisés (2 niveaux)

Pour qui ?

- Pour tous : à partir de 14 ans, adultes, seniors (prévoir tenue confortable + serviette ou tapis)
- **En rouge, séances compatibles avec le dispositif « sport santé », le sport sur ordonnance**
- Certificat médical obligatoire / Chaussures de salle exclusivement pour l'intérieur

TARIFS 2022/2023 - Inscriptions possibles toute l'année

Saison sportive du 1er septembre 2022 au 15 septembre 2023

- **FORMULE « CREDIT ILLIMITE » : 240 €/an (accessibilité illimitée sur tous les cours)**
- **FORMULE « FORFAIT/CREDITS » : 60 €/an (comprenant l'adhésion + 10 crédits)**

Avec achat «Crédits supplémentaires» (crédits valables d'une saison à l'autre) :

10 crédits = 40 € / 20 crédits = 70 € / 30 crédits = 100 €

A partir d'un montant total de 240 € (adhésion + crédits) en cours de saison, passage automatique au « FORFAIT ILLIMITE » (valable sur la saison 2022/2023)

1 SEANCE AU CHOIX = 1 CREDIT

RESERVATION DES SEANCES OBLIGATOIRE VIA INTERNET UNIQUEMENT

Pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf 1 semaine à Noël et 15 jours en juillet/août)