

22 COURS/SEMAINE

2 FORMULES D'ADHESION

"CREDIT ILLIMITE"

l'accessibilité illimitée,  
y compris les Master's Fitness  
pour 250 € / an

"FORFAIT/CREDITS"

avec achat de crédits  
à partir de 65 € / an

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

**Planning GYM FITNESS du 1er sept 2024 au 31 août 2025**

Tous les cours dans le DOJO / réservation obligatoire des séances par internet (maxi 30 pers. par séance) / 3 possibilités de réservation en cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08H à 09H			En vert, séances compatibles avec le dispositif "SPORT SANTÉ", le sport sur ordonnance.				
09H à 10H	9h15 - 10h00 J'MACTIV Bien-être			9h15 - 10h00 BodyZen PILATES		9h15 - 10h00 PILATES Avancé	Intensité 1
10H à 11H	10h15 - 11h00 J'MACTIV Bien-être			10h15 - 11h00 Gym Douce PILATES		10h15 - 11h00 GYM FIT	Intensité 2
11H à 12H	11h15 - 12h00 PILATES			11h15 - 12h00 YOGA	11h15 - 12h00 Gym Douce PILATES	11h15 - 12h00 CARDIO MIX	Intensité 3
12H à 13H	12h15 - 13h00 BODY SCULT	12h15 - 13h00 YOGA	12h15 - 13h00 STRETCHING	12h15 - 13h00 CARDIO BOXE	12h15 - 13h00 ZUMBA	12h15 - 13h00 RM-Fessiers-Stretch	Intensité 4
13H à 14H	13h15 - 14h00 PILATES						Intensité 5
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" = 250 € (y compris MASTER'S FITNESS) valable du 1er septembre 2024 au 31 août 2025		
15H à 16H	15 jours d'essai (maxi 10 crédits - déduits si adhésion)				⊙ FORMULE "FORFAIT/CREDITS" = 65 € (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 DOUCE				Forfait 10 crédits	50 €	
19H à 20H	19h30 - 20h15 HIIT		18h45 - 19h30 CARDIO RENFO		Forfait 20 crédits	85 €	
20H à 21H					Forfait 30 crédits	115 €	
21H à 22H	*A partir d'un montant total (forfait/adhésion + achat de crédits) de 250 € en cours de saison, crédits supplémentaires offerts = Passage Formule "Crédit illimité" (valable uniquement sur la saison sportive 2024/2025) 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**

- **HIIT** : alternance de séquences « renfo musculaire / cardio vasculaire » rythmées par la musique.
- **TBC (Total Body Conditioning)** : alternance d'exercices cardio et renfo.
- **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 BOXE** : 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.
- **ABDOSDOS** : renforcement et travail du centre du corps (Abdos / Dorsaux / Fessiers).
- **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).
- **STRETCHING** : étirements passifs avec une respiration contrôlée afin d'améliorer (ou conserver) sa souplesse.
- **BODYZEN** : méthode douce qui mélange Qi Gong, Gym Dansée, Yoga, Pilates, Relaxation.

**Pour qui ?**

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

**TARIFS 2024/2025 - Inscriptions possibles toute l'année**

Saison sportive du 1er septembre 2024 au 15 septembre 2025

- **FORMULE « CREDIT ILLIMITE »** : 250 €/an (accessibilité illimitée sur tous les cours)
- **FORMULE « FORFAIT/CREDITS »** : 65 €/an (comprenant l'adhésion + 10 crédits)  
Avec achat «Crédits supplémentaires» (crédits valables d'une saison à l'autre) :  
10 crédits = 50 € / 20 crédits = 85 € / 30 crédits = 115 €

A partir d'un montant total de 250 € (adhésion + crédits) en cours de saison, passage automatique au « FORFAIT ILLIMITE » (valable sur la saison 2024/2025)

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

**1 SEANCE AU CHOIX = 1 CREDIT**

**RESERVATION DES SEANCES OBLIGATOIRE VIA INTERNET UNIQUEMENT**