

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	Jeudi	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							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 15 jours d'essai (maxi 10 crédits - déduits si adhésion)				① FORMULE "CREDIT ILLIMITÉ" = 250 € (y compris MASTER'S FITNESS) valable du 1er septembre 2024 au 31 août 2025		
15H à 16H							
16H à 17H					② FORMULE "FORFAIT/CREDITS" = 65 € (comprenant adhésion/licence annuelle + 10 crédits) + achat "Forfait Crédits" supplémentaires * ↓		
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)							