



A partir du 04/09/2017



ESPACE DETENTE

TARIFS (forfaits annuels)

Fournois 196€ (4x49€)
 Extérieurs 216€ (4x54€)
 Etudiants 150€ (3x50€)
TARIF MENSUEL: 30€

ESSAIS GRATUITS
 (3 maximum)

COURS ILLIMITES
TOUTE L'ANNEE
EN JOURNEE ET EN SOIREE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ISABELLE	LAURENCE	AURELIE	CEDRIC	IMANE	LAURENCE
10h00-11h00 GYM SENIOR ACTIVE 	9h30-10h15 STRETCHING  10h15-11h00 BODY GYM 	10h00-11h00 GYM TONIC  11h-11h20 STRETCHING	9h30-10h15 GYM SANTE POUR TOUS 10h15-10h40 ABDOS-FESSIERS 10h40-11h STRETCHING 	9h30-10h20 PILATES niveau 1 10h20-11h10 PILATES niveau 2 Non abonnés : 5 € la séance 	9h30-10h CARDIO STEP 10h-10h45 STEP TONIC  10h45-11h15 ABDOS-FESSIERS 11h15-11h30 STRETCHING
LAURENCE	CEDRIC	LAURENCE	IMANE	ALAIN	
18h00-18h45 ABDOS-FESSIERS 18h45-19h45 BODY-BARRE  19h45-20h45 pilates 	18h15-19h15 AERO-DANCE (niveau 2) 19h15-20h15 BODY GYM 	18h00-19h00 BODY GYM 19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier) 19h45-20h15 STRETCHING 	18h00-18h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier) 18h45-19h00 SPECIAL PECTORAUX 19h10-20h PILATES 	18h30-19h45 YOGA (salle annexe : 92 Rue Pasteur) Non abonnés : 5€ la séance BENJAMIN 18h30-19h15 Roulement sur 2 semaines AERO-DANCE (niveau 1) ou ABDOS-FESSIERS (voir calendrier) 19h15-20h CARDIO MUSCULAIRE	

- ❖ Inscription à l'année de date à date .
- ❖ Cours non stop toute l'année (même l'été) .

Ce planning n'est pas contractuel. L'association se réserve tout droit de le modifier.
 Renseignements au 06 63 19 82 07 , cathy.dr@orange.fr , pendant les cours .

Associations loi 1901 Parvis Notre Dame salle François Mal 59134 Fournes en Weppes