



TARIFS (forfaits annuels)














Fournois 196€ (4x49€)
Extérieurs 216€ (4x54€)
Etudiants 150€ (3x50€)

TARIF MENSUEL : 30€

1 ESSAI GRATUIT

(Dans la limite des places disponibles et pas le vendredi)

**COURS ILLIMITES
TOUTE L'ANNEE
EN JOURNEE ET EN SOIREE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
10h00-11h00 GYM DOUCE POUR TOUS 	9h30-10h15 STRETCHING  10h15-11h00 BODY GYM 	10h00-11h00 GYM TONIC  11h-11h20 STRETCHING	9h30-10h15 BODY GYM  10h15-11h00 STRETCHING 	9h30-10h20 PILATES 10h20-11h10 STRETCHING POSTURAL (sans abonnement 5 € la séance) 	9h30-10h CARDIO STEP 10h-10h45 STEP TONIC  10h45-11h15 ABDOS- FESSIERS 11h15-11h30 STRETCHING
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	ALAIN	
18h00-18h45 ABDOS- FESSIERS 18h45-19h45 BODY-BARRE  19h45-20h45  Pilates	18h15-18h45 CARDIO BOXE  18h45-19h30 CIRCUIT MINCEUR 19h30-20h15 BODY GYM	18h00-19h00 BODY GYM 19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle) 19h45-20h15 STRETCHING 	18h00-18h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle) 18h45-19h00 SPECIAL PECTORAUX 19h10-20h PILATES 	18h30-19h45 YOGA (salle annexe, 92 Rue Pasteur) (sans abonnement 5€ la séance) BENJAMIN 18h30-19h15 Roulement sur 2 semaines AREO DANCE ou STEP (voir calendrier en salle) 19h15-20h15 CARDIO MUSCULAIRE ABDOS-FESSIERS	

- ❖ **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 : tonicgymspacedetente@gmail.com ou pendant les cours.

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