



**TARIFS (forfaits annuels)**

**Fournois 196€ (4x49€)**  
**Extérieurs 216€ (4x54€)**  
**Etudiants 150€ (3x50€)**  
**Yoga 120 €**

TARIF MENSUEL : 30€

**1 ESSAI GRATUIT**

**(Dans la limite des places disponibles sauf le vendredi matin)**

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

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI  |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>ABDE</b>  | <b>LAURENCE</b>  | <b>AURELIE</b>   | <b>EULALIE</b>   | <b>IMANE</b>  | <b>LAURENCE</b>   |
| <p>10h00-11h00<br/><b>GYM DOUCE POUR TOUS</b></p> <p>Réservé uniquement pour les personnes de plus de 65 ans</p>               | <p>9h30-10h15<br/><b>STRETCHING</b></p> <p>10h15-11h00<br/><b>BODY GYM</b></p>   | <p>10h00-11h00<br/><b>GYM TONIC</b></p> <p>11h-11h20<br/><b>STRETCHING</b></p>   | <p>9h30-10h15<br/><b>BODY GYM</b></p> <p>10h15-11h00<br/><b>STRETCHING</b></p>   | <p>9h30-10h20<br/><b>PILATES</b></p> <p>10h20-11h10<br/><b>STRETCHING POSTURAL</b></p> <p>(sans abonnement 5 € la séance)</p> | <p>9h30-10h<br/><b>CARDIO STEP</b></p> <p>10h-10h45<br/><b>STEP TONIC</b></p> <p>10h45-11h15<br/><b>ABDOS-FESSIERS</b></p> <p>11h15-11h30<br/><b>STRETCHING</b></p> |
| <b>LAURENCE</b>  | <b>MAXIME</b>  | <b>LAURENCE</b>  | <b>IMANE</b>   | <b>ALAIN</b>  |   |
| <p>18h00-18h45<br/><b>ABDOS-FESSIERS</b></p> <p>18h45-19h45<br/><b>BODY-BARRE</b></p> <p>19h45-20h45</p> <p><b>Pilates</b></p> | <p>18h15-18h45<br/><b>CARDIO BOXE</b></p> <p>18h45-19h30<br/><b>CIRCUIT MINCEUR</b></p> <p>19h30-20h15<br/><b>BODY GYM</b></p> | <p>18h00-19h00<br/><b>BODY GYM</b></p> <p>19h00-19h45<br/>Roulement sur 2 semaines<br/><b>STEP ou HILO</b><br/>(voir calendrier en salle)</p> <p>19h45-20h15<br/><b>STRETCHING</b></p> | <p>18h00-18h45<br/>Roulement sur 2 semaines<br/><b>STEP ou HILO</b><br/>(voir calendrier en salle)</p> <p>18h45-19h00<br/><b>SPECIAL PECTORAUX</b></p> <p>19h10-20h<br/><b>PILATES</b></p> | <p>18h30-19h45<br/><b>YOGA</b></p> <p>Salle François Mal</p>  |   |

- ❖ **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](mailto:tonicgymspacedetente@gmail.com) ou pendant les cours.