



TARIFS (forfaits annuels)


Fournois 196€
Extérieurs 216€
Etudiants 150€
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
	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
	<p>9h30-10h15 STRETCHING</p>  <p>10h15-11h00 BODY GYM</p> 	<p>10h00-11h00 GYM TONIC</p>  <p>11h-11h20 STRETCHING</p>	<p>9h30-10h15 BODY GYM</p>  <p>10h15-11h00 STRETCHING</p> 	<p>9h30-10h20 PILATES</p> <p>10h20-11h10 STRETCHING POSTURAL</p> <p>(sans abonnement 5 € la séance)</p> 	<p>9h30-10h CARDIO STEP</p> <p>10h-10h45 STEP TONIC</p>  <p>10h45-11h15 ABDOS-FESSIERS</p> <p>11h15-11h30 STRETCHING</p>
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	ALAIN	
<p>18h00-18h45 ABDOS-FESSIERS</p> <p>18h45-19h45 BODY-BARRE</p>  <p>19h45-20h45</p> 	 <p>18h45-19h30 CIRCUIT MINCEUR</p> <p>19h30-20h15 BODY GYM</p>	<p>18h00-19h00 BODY GYM</p> <p>19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle)</p> <p>19h45-20h00 STRETCHING</p> 	<p>18h00-18h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle)</p> <p>18h45-19h00 SPECIAL PECTORAUX</p> <p>19h10-20h PILATES</p> 	<p>18h30-19h45 YOGA</p> <p>Salle François Mal</p>	

❖ **Inscription à l'année.**

Ce planning n'est pas contractuel. L'association se réserve tout droit de le modifier.

Renseignements : tonicgymspacedetente@gmail.com ou pendant les cours.