



ESPACE DETENTE

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

TARIFS (forfaits annuels)

Fournois : 210 €

Extérieurs : 230 €

Etudiants : 155 €

Yoga seul : 145 €

TARIF MENSUEL : 40 €

1 ESSAI GRATUIT

**(Dans la limite des
places disponibles)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
10h00-11h00 GYM FITNESS A partir de 9 septembre 	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 	9h30-10h00 CARDIO STEP 10h00-10h45 STEP TONIC  10h45-11h15 ABDOS- FESSIERS 11h15-11h30 STRETCHING
LAURENCE	EULALIE	LAURENCE	IMANE	ALAIN	
18h00-18h45 ABDOS- FESSIERS 18h45-19h30 BODY-BARRE  19h30-20h30  Pilates	 18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING 19h15-20h00 BODY GYM	18h00-19h00 BODY GYM 19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle) 19h45-20h00 STRETCHING 	18h00-18h50 Roulement sur 2 semaines STEP ou GYM TONIC (voir calendrier en salle) 18h50-19h05 SPECIAL PECTORAUX 19h10-20h PILATES 	18h30-19h45 YOGA 	

❖ **Inscription à l'année début septembre**

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

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