

# ESPACE FORME SAISON 2024-2025 ( cours collectif à la séance : 8,70 sur réservation suivant les places disponibles )

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
09:00	Espace fitness	Espace musculation	Espace fitness	Espace musculation	Espace fitness	Espace musculation	Espace fitness	Espace musculation	Espace fitness	Espace musculation	Espace fitness
			09h15-10h00				09h15-10h00				
10:00			GYM POSTURALE				GYM POSTURALE				
			10h15-11h00		10h15-11h00		10h15-11h00	10H15-11H15		10h15-11h15	
11:00			RENFO MUSCULAIRE		RENFO MUSCULAIRE		STRETCHING	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	
	11h15-12h00				11h15-12h00						
12:00	GYM POSTURALE				STRETCHING						
				12h15-13h45 MUSCULATION PERSONNALISEE				12h15-13h45 MUSCULATION PERSONNALISEE		12h15-16h45 MUSCULATION PERSONNALISEE	
13:00	12h15-13h00		RENFO MUSCULAIRE								
14:00											
15:00					14h00 - 17h30 MUSCULATION PERSONNALISEE						
16:00		15h30-18h45 MUSCULATION PERSONNALISEE		15h30-18h45 MUSCULATION PERSONNALISEE				15h30-18h45 MUSCULATION PERSONNALISEE			
17:00	17H15-18H00										
18:00	STRETCHING									<b>TARIFS 2024</b>	
	18h15-19h00		18H00-18H45		18h00-18h45		18h00-18h45			Cessonnals : 156,00 €	
19:00	GYM POSTURALE		STRETCHING		GYM POSTURALE		RENFO MUSCULAIRE			Non Cessonnals 186,00 €	
	19h00-20h00			19h00-20h00		19h00-20h00	19h00-19H45	19H00-20H00		Cours à la séance : 9,90 €	
20:00	CIRCUIT-TRAINING			CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING/ CIRCUIT BOXING		<b>TARIFS 2ème COURS</b>	
						20h15-21h15				Cessonnals : 124,80 €	
						CROSS TRAINING				Non Cessonnals : 148,80 €	
										<b>MUSCULATION PERSONNALISEE</b>	
										la séance : 5,80 €	
										Abonnement mensuel : 23,60 €	