

**NOM :**

**PRENOM :**







## PLANNING 2024/2025 FITNESS et GYM PLUS

Lundi	9h00-10h00	Lombal +** (problème de dos)		Jeudi	11h15-12h00	Gym douce	
Lundi	10h15-11h00	Pilates		Jeudi	12h15-13h00	Renforcement Musculaire/Etirements	
Lundi	11h05-11h50	Yoga					
Lundi	12h15-13h00	Renforcement Musculaire					
				Jeudi	17h45-18h30	Stretching*	
				Jeudi	18h35-19h20	Pilates*	
Lundi	18h00-18h45	Cardio Fitness		Jeudi	19h25-20h10	Yoga*	
Lundi	18h50-19h35	Aéro step					
Lundi	19h40-20h25	Zumba					
				Vendredi	11h30-12h30	Lombal + ** (dos)	
Mardi	12h15-13h00	Cardio/Pilates 50/50		Vendredi	12h40-13h25	Renforcement musculaire	
Mercredi	10h10-10h55	Gym Douce		Vendredi	18h00-18h45	Pilates	
Mercredi	11h00-11h45	Stretching		Vendredi	18h50-19h35	Cardio/Step/Cardio Boxe	
Mercredi	12h15-13h00	Zumba					
				Samedi	9h30-10h15	Pilates	
Mercredi	16h15-17h00	Mouv Danse 8/14 ans		Samedi	10h20-11h05	Zumba	
Mercredi	17h05-17h50	Gym Douce		Samedi	11h10-11h55	Renforcement Musculaire	
Mercredi	18h10-18h55	Circuit training				FORFAIT MATIN/MIDI	
Mercredi	19h00-19h45	Renforcement Musculaire					

\* Salle Petite enfance

\*\* Salle de Gym

### TARIFS 2024/2025

-  1 créneau fixe : 216 €
-  2 créneaux fixes : 285 €
-  3 créneaux fixes : 350 €
-  4 créneaux fixes : 392 €
-  5 à 6 créneaux fixes : 430 €
-  Forfait matin et midi (hors samedi) : 325 €

(-23 € pour les sottevillais)