

# TARIFS

## FITNESS

1 cours / semaine (1 heure)

↳ 105 euros

2 cours / semaine (2 heures)

↳ 120 euros

3 cours / semaine (3 heures ou +)

↳ 135 euros

## GYM DOUCE/ GYM SENIOR

↳ 100 euros (1 cours par semaine)

↳ 115 euros (2 cours par semaine)

# FITNESS



**STEP**

**LIA / HILOW**

**Renforcement musculaire**

**Stretching**



# GYM DOUCE/ GYM SENIOR



**Détente**

**Bien-être**

# FITNESS / GYM DOUCE/ GYM SENIOR

## Cours

### Horaires

LUNDI	15H-16H	Gym Douce
	18H30-19H30	Step débutant
	19H45-20H45	Culture physique
MARDI	18H45-19H45	Fit'Mix
	19H45-20H45	Step Intermédiaire
MERCREDI	18H45-19H45	Culture physique
JEUDI	12H15-13H15	CAF
	18H30-19H30	Step Intermédiaire
	19H30-20H30	CAF (30') + Stretching (30')
VENDREDI	15H-16H	Gym Senior
	19H30-20H30	LIA / HILOW Débutant
SAMEDI	11H15-12H15	Step Débutant

**STEP** : A partir d'une chorégraphie, amélioration de l'endurance et de la coordination, travail musculaire des membres inférieurs. Activité permettant de brûler beaucoup de calories.

**LIA / HILOW** : Enchaînement chorégraphié en musique plus ou moins intense et rapide, sur le même principe que le step (sans le step).

**Culture physique** : Renforcement musculaire généralisé sur l'ensemble du corps.

**CAF** : Travail musculaire basé principalement sur les Cuisses - Abdos - Fessiers.

**FIT'MIX** : Travail musculaire sous différentes formes (renforcement avec matériel, circuit-training...).

**GYM DOUCE** : Entretien physique et stretching tout en douceur, bien-être et détente.

**GYM SENIOR**: A partir de 50 ans, renforcement musculaire adapté, stretching. Travail de la coordination, de l'équilibre.