

PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS 3/01/22

MATIN	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h30	AEROBIC	SPECIAL DOS	BODY BARRE	AFTC	MASTER GYM	10H BIKE
10h15	AFTC	ABDOS GAINNAGE	ABDOS PILATES	CROSS TRAINING	PILATES	
12H30	BURN FIT	MASTERYGYM /BIKE	BODY BARRE	AF/ PILATES	BIKE	
15H			AQUAPHOBIE			
17h30	AFTC	BIKE / HIT-MINCEUR	ABDOS GAINNAGE	CIRCUIT TRAINING	LIA	
18H30	REGAETTON/BIKE	CARDIO BOXING	BODY BARRE	MASTERYGYM STEP/BIKE	CROSS TRAINING	
19H30	ABDOS STRETCH	COURS DE BOXE	STEP	SALSA / BACHATTA	MOUV K	
20H30		hors abonnement		hors abonnement		

**ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h
SAMEDI 9H à 17 H
DIMANCHE 14 H à 17h**

ACCES PLATEAU MUSCULATION CARDIO ET CROSS TRAINING - COACHING INCLUS AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION

MATIN	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10H00	AQUA GYM	AQUA FITNESS	AQUA BIKE	AQUA GYM	AQUA GYM	9h30 AQUA GYM DOUCE
11H	AQUA BIKE	AQUAGYM DOUCE	WATER TRAINING	AQUA FITNESS	AQUA BIKE	10H30 11H45 BEBE NAGEUR
12H30	AQUA CELLULITE	AQUA BIKE	AQUA MINCEUR	AQUA BIKE	AQUA MINCEUR	
13h30	LIBRE DETENTE	LIBRE DETENTE	ECOLE NATATION KIDS	LIBRE DETENTE	LIBRE DETENTE	
17h30	AQUA FITNESS	AQUA BIKE	AQUA BOXING	AQUA BURN FIT	AQUATAC	
18H30	AQUA BIKE	WATER TRAINING	AQUA MINCEUR	AQUA BIKE	AQUA BIKE	
19H30	AQUA DANCE	AQUA CELLULITE	LIBRE DETENTE	LIBRE DETENTE	LIBRE DETENTE	

PISCINE

AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes,,,,)

AQUABURN FIT : circuit training

AQUATAC : Training Anti cellulite

AQUABOXING : BOXE AQUATIQUE

AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE : AQUAGYM CLASSIQUE

AQUABIKE : VELOS DANS LEAU

FORMULE SPORT

OFFRE Comité d'Entreprises

TARIFS

Abonnement Annuel : **29,57€** par mois soit 350 € (au lieu de 430 €) avec accès illimité aux installations hors aquabike

Abonnement Annuel : **42,50€** par mois soit 510 € (au lieu de 590 €) avec accès illimité aux installations et aquabike inclus sur réservation

Déjeuner sur place ou à emporter : 7 € (1 plat + 1 dessert de saison) hors boissons - 7 €

FORMULE SPORT
84130 LE PONTET
Tel : 04 91 34 44 42

FORMULE SPORT
FITNESS. SCULPTE TON CORPS.

RESERVATION AQUABIKE

formulesport@gmail.com