



# SAISON 2020



Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AFTC (45')	SPECIAL DOS	BODY SCULPT	BIKE	BODY BARRE (1H)		DIMANCHE MATIN FERMÉ
10H15	GYMBALLON	GYM POSTURALE	PILATES STRETCH	ABDOS FESSIERS	ABDOS FLASH (15')	BODY BARRE	
11H	pilates			PILATES	STRETCH (45')	abdos fessiers pilates	
12H30	BODY BARRE	Salle 1 : BIKE Salle 2 : AFTC	BIKE	AFTC	BIKE débutant	CROSSTRAINING ACCES LIBRE FERMETURE 18H	OUVERTURE 14 H à 18H Cross Training en accès libre HAMMAM SAUNA JACUZZI PISCINE
17H30	SPECIAL MINCEUR et TRAMPOLINE	ABDOS GAINAGE	AFTC	BODY MINCEUR	17h45 Fitgirly (45')		
18H30	Salle 1 : BIKE Salle 2 : Cardio boxe	BODY BARRE	Salle 1 : BIKE Salle 2 : Fitcombat	STEP CHORE	Xtream Cardio		
19H30	LATINO DANCE	STEP BASIC	ABDOS STRETCH	ABDOS FESSIERS PILATES	Salle 1 : BIKE Salle 2 : LATINO DANCE		

- BODY SCULPT
- CARDIOBOXE
- BODY BARRE
- TRAMPOLINE
- AFTC / STRETCH / PILATES
- STEP
- BIKE
- GYM POSTURALE
- GYMBALLON
- SPECIAL MINCEUR
- CROSS TRAINING
- LATINO DANCE

Travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps avec ou sans accessoires  
 Cardio et renforcement musculaire mêlant techniques de Kick Boxing  
 Cours de renforcement musculaire général à l'aide de barre individuelle  
 Cours cardio avec un trampoline fitness  
 Abdos fessier taille cuisses /Stretching  
 Chorégraphie permettant de s'affiner, de modeler son corps  
 LE CALORIE KILLER !!!! - cours de vélo intensif  
 Gymnastique douce utilisant des poses d'équilibre  
 Cours renforcement musculaire avec un ballon  
 Circuit training complet  
 Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines  
 Cours de BACHATA / REGGAETON / SALSA

**3 Séances gratuites**  
sauf le week-end

Formule Sport vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 21h30,  
 Le samedi de 9h à 18h et le dimanche de 14h à 18h.  
 274 chemin des Petits Rougiers - 84130 LE PONTET (face au Bowling)  
 Téléphone : 04 90 32 44 45 - Mail : formule sport@free.fr

Douche Obligatoire entre chaque activité.  
 Claquette et Serviette Obligatoires.

## Cours de Piscine Saison 2020

Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AQUAGYM	AQUAGYM	accès libre	AQUABIKE	accès libre	09h15-11h Bébés Nageurs	14H à 18 h Accès libre Hammam Sauna Jacuzzi piscine
10H	accès libre	10H15 AQUAFITNESS	10h45 AQUAGYM	10H30 AQUAGYM	AQUAGYM		
11H	AQUABIKE	accès libre		accès libre	AQUABIKE 11h15	AQUAGYM DOUCE	
12H30	AQUABIKE	watertraining	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAFITNESS	watertraining	
15H	accès libre	14h à 15h Futures Mamans	14h-15h Ecole Natation	16h00 AQUAGYM	accès libre		
18H	17h45 AQUATAC	AQUABIKE 18h15	AQUABIKE 17h30	17H30 AQUA BOXING	17h45 watertraining		
19H	AQUABIKE	19h15 AQUATAC	18H30 AQUAFITNESS	AQUABIKE 18H30	AQUABIKE 18h30		

- AQUAGYM
- AQUAFITNESS
- AQUABOXING
- AQUATAC
- AQUABIKE
- BEBES NAGEURS
- ECOLE NATATION
- WATER TRAINING

Gymnastique Aquatique douce  
 Travail de tout le corps : Mélange de tous les cours  
 Cours axé sur les bras et le cardio  
 Training Anti-Cellulite  
 Vélo aquatique : Tonification, drainage  
 en présence d'un maitre nageur( en suplément )  
 cours de natation (en suplément )  
 nouveau circuit avec step vélo elyptique et bike



**Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé**

Nous vous rappelons que tous les cours sont assurés à partir de 5 personnes