



# SAISON 2020/2021

A COMPTER DU 05 OCTOBRE 2020



Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30	AFTC (45')	SPECIAL DOS	BODY SCULPT	BIKE	BODY BARRE (1h)	ACCES LIBRE	DIMANCHE MATIN FERMÉE
10h15	GYMBALLON	GYM POSTURALE	PILATES STRETCH	ABDOS FESSIERS	ABDOS FLASH (15')	BODY BARRE	
11h	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	PILATES	STRETCH (45')	FITNESSBABY	
12h30	BODY BARRE	BIKE	BIKE	AFTC	BIKE débutants	Programme personnalisé avec un coach sportif diplômé compris dans votre abonnement	
17h30	YOGALATES	DOS ABDOS GAINAGE	AFTC	BODY BARRE	HIT MINCEUR		
18h30	FIT BOXING/BIKE	BODY BARRE	BIKE MOUV/K	BIKE DEBUTANTS COURS DE BOXE	BIKE BACHATA		
19h30		STEP CHORE	ABDOS STRETCH	ZUMBA PILATES	PILATES		

- BODY SCULPT
- CARDIOBOXE
- BODY BARRE
- AFTC / STRETCH
- STEP
- BIKE
- GYM POSTURALE
- GYMBALLON
- CROSS TRAINING
- YOGALATES
- PILATES
- MOUV'K
- REGGAETON / BACHATA / ZUMBA

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  
 Abdos fessiers 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 de renforcement musculaire avec un ballon  
 Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines  
 Gym douce à mi-chemin entre le yoga et le pilate  
 Renforcement des muscles profonds responsables de la posture  
 Danse africaine  
 Cours de danse

3 séances offertes 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 : formulesport@gmail.com

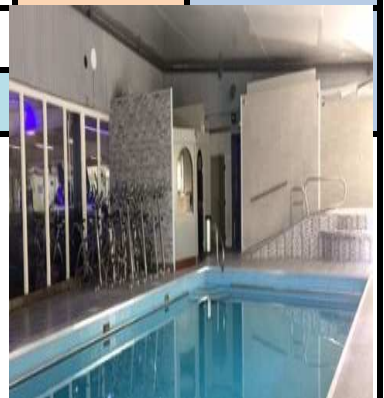
Douche Obligatoire entre chaque activité.  
 Claquettes et Serviette Obligatoires.  
 Interdiction de manger dans l'espace Aquatique

## PISCINE

Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30	AQUAGYM	AQUAGYM	ACCES LIBRE	AQUABIKE	ACCES LIBRE	9h15 à 11h Bébés Nageurs	De 14h à 18h Accès libre Hammam / Sauna Jaccuzi / Piscine (à compter du 8 octobre)
10h	ACCES LIBRE	AQUAFITNESS 10h15		AQUAGYM 10H30	AQUAGYM		
11h	AQUABIKE	ACCES LIBRE	AQUAGYM	accès libre	11h15 AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE	
12h30	AQUABIKE	WATERTRAINING	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS	ACCES LIBRE	
15h	ACCES LIBRE	14h à 15h Futures Mamans	14h30 à 15h30 Ecole Natation	AQUAGYM 16H00	ACCES LIBRE	14h30 à 15h30 Ecole Natation	
18h	17h45 AQUATAC	18h15 AQUABIKE	17h30 AQUABIKE	17h30 AQUA BOXING	17h30 AQUAFUSION		
19h	AQUABIKE	19h15 AQUATAC	18h30 AQUAFITNESS	18H30 AQUABIKE	18h30 WATERTRAINING		

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

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 maître nageur ( en supplément )  
 Cours de natation ( en supplément )  
 Nouveau circuit avec step vélo elyptique et bike  
 Travail accentué sur la taille et les bras



**Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé**

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