



SAISON 2020/2021

à compter du Lundi 7 septembre 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	STRETCH (45')	FITNESS BABY	
12H30	BODY BARRE	BIKE	BIKE	AFTC	BIKE débutant	CROSSTRAINING ACCES LIBRE FERMETURE 18H	OUVERTURE 14 H à 18H (à compter du 8 octobre) Cross Training en accès libre HAMMAM SAUNA JACUZZI PISCINE
17H30	YOGALATES	DOS ABDOS GAINAGE	AFTC	BODY BARRE	HIT MINCEUR		
18H30	FIT BOXING	BODY BARRE	Salle 1 : BIKE Salle 2 : MOUV/K	Salle 1 : BIKE Salle 2 : FIT BOXING	Salle 1 : BIKE Salle 2 : BACHATA		
19H30	Salle 1 : BIKE Salle 2 : REGGAETON	STEP CHORE	ABDOS STRETCH	STEP BASIC	ABDOS FESSIER PILATES		

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

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
 Danse africaine
 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
 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@gmail.com

Douche Obligatoire entre chaque activité.
Cloquette 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 Bébé 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	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS		
15H	accès libre	14h à 15h Futures Mamans	14h30-15h30 Ecole Natation	16h00 AQUAGYM	accès libre	14h30-15h30 Ecole Natation	
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 maître nageur (en supplément)
 cours de natation (en supplément)
 nouveau circuit avec step vélo élyptique et bike



Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé

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