

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI - MARDI - MERCREDI - VENDREDI

de 9h30 à 12h00 et de 16h00 à 20h00

JEUDI de 16h00 à 20h00

PLANNING DES COURS

(les cours collectifs ne sont donnés qu'à partir de 4 participants minimum)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 Renforcement musculaire 60'	10h00 Abdos Méthode de Gasquet 60'	9h30 Coaching Plateau Cardio Training 10h30 Stretching 45'		9h30 Renforcement musculaire 60' 10h30 Stretching 45'
16h00 Coaching Plateau Cardio Training 18h30 Zumba 45'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 17h45 Biking 30' 18h15 Gym Ball 40' 19h00 Renforcement musculaire 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 18h30 Musculation 60'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training 17h00 Gym Pilates 45' 18h00 Biking 30' 18h30 TRX 30'	16h00 Coaching Plateau Cardio Training
19h30 Yoga Pilates 45'				

	ABONNEMENT ANNUEL	ABONNEMENT TRIMESTRIEL	ABONNEMENT MENSUEL
1 cours collectif par semaine	198 €	80 €	40 €
Accès libre	418 €	162 €	81 €
Cardio Musculation	320 €	128 €	64 €

Accès libre une semaine : 43 € - 1 séance : 16 € - Carte de 10 séances valable 6 mois : 138 €

Forfait 3 semaines curistes : 65 €

Possibilité de facilités de règlement à partir de 100 € - Tarifs réduits pour les mineurs et couples.

Certificat médical obligatoire

L'Espace Forme & Santé est ouvert toute l'année

à l'exception du mois d'août et de la période de Noël