

Fitness

PLANNING 2019

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Mix Energy		9h15 > 10h15		9h15 > 10h15	
Pilates		10h30 > 11h15		10h30 > 11h15	
Dos Abdos Renfo	18h00 > 18h30				
Zumba			18h15 > 18h45		18h30 > 19h00
Mix CAF	18h30 > 19h15	18h00 > 18h30	18h45 > 19h15		
Intervalle Training		18h30 > 19h15			
Training Concept	19h15 > 19h45				19h00 > 19h30
Cardio Training		19h15 > 19h45			
Step Sculpt			19h15 > 19h45		
Body Barre				18h15 > 18h45	
Body Mix				18h45 > 19h15	
Body Zen				19h15 > 19h45	

Aquagym & Natation

PLANNING 2018 / 2019

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aqua Gym		9h30 > 10h30 16h00 > 17h00		10h00 > 11h00	
Aqua Tonic	16h00 > 17h00 18h30 > 19h30	10h30 > 11h30 19h00 > 20h00	19h30 > 20h30	9h00 > 10h00 11h00 > 12h00	18h30 > 19h30
Aquaphobie	15h15 > 16h00				16h30 > 17h00
Aqua FAC	19h30 > 20h00			19h30 > 20h00	19h30 > 20h00
Palmes Cardio		18h30 > 19h00		18h30 > 19h30	
Natation enfants		17h00 > 17h30	15h00 > 15h30 15h30 > 16h00		17h00 > 17h30
Perfectionnement			16h00 > 17h00 17h00 > 18h00		
Bébés nageurs			18h00 > 19h00		
Baignade Surveillée	17h00 > 18h30 20h00 > 20h30	17h30 > 18h30 20h00 > 20h30	19h00 > 19h30	17h00 > 18h30 20h00 > 20h30	17h00 > 18h30 20h00 > 20h30

1 Niveau débutant

2 Niveau intermédiaire

AQUAGYM | NATATION | FITNESS | MUSCULATION

Club Forme

Tarifs

2018 / 2019

Abonnements	Mensuel	Trimestriel	Annuel
Illimité tous les cours	51€	141€	408€
Illimité fitness ou aquagym	34€	98€	370€
Musculation libre	-	-	275€
Perfectionnement natation	-	68€	-
Cours à la séance	9€		
Carnet de 10 tickets	Valable 12 mois		
Baignade surveillée	30€		
Fitness & aquagym	90€		
Bébés baigneurs	40€		
Apprentissage natation ou aquaphobie	130€		

Parrainage

Parrainez deux amis et obtenez 1 mois d'abonnement gratuit !
Les 2 premières séances de vos amis sont offertes.

Le plateau de musculation est ouvert du lundi au vendredi de 17h à 20h45 et le mardi de 9h à 12h

Le sauna est ouvert les lundi, mardi et vendredi de 17h30 à 20h45