

TARIFS

FITNESS & BIEN-ÊTRE



CHESNAYCOURTOIS(E)

NON CHESNAYCOURTOIS(E)

1h/semaine

230€

265€

2h/semaine

275€

310€

Forfait

310€

345€

**-5% de réduction pour les familles
(à partir du 2^e inscrit).**

PLANNING

FITNESS & BIEN-ÊTRE

1H/SEMAINE | 2H/SEMAINE | FORFAIT

LUNDI

9h-10h Steps
10h-11h RMG / Travail Cardio
11h-12h RMG / Travail Cardio

avec Danièle

18h-19h
19h-20h Cross training
20h-21h

avec Elodie

MARDI

9h-10h Pilates
10h-11h Gym Tonique
11h-12h Stretching

avec Andréa

18h15-19h15 Pilates + Gym Ball
19h15-20h15 Bodysculpt

avec Hélène

MERCREDI

9h-10h Pilate et Gym Ball
10h-11h Fitness Global
11h-12h Relaxation et Respiration Posturale

avec François

JEUDI

9h-10h Fitness Global
10h-11h Cuisses Abdos Fessiers
11h-12h Stretching

avec François

18h-19h Pilates
19h-20h Gym Tonique
20h-21h HIIT Cardio Renfo

avec Andréa

VENDREDI

9h-10h LIA
10h-11h RMG / Travail Cardio
11h-12h Gym Douce

avec Danièle