

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS 05/09/2022

MATIN	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h30	<b>AEROBIC</b>	<b>GYM DOUCE</b>	<b>BODY BARRE</b>	<b>STRETCH PILATES</b>		
10h30	<b>ABDOS PILATES</b>	<b>SPECIAL DOS</b>	<b>ABDOS STRECH</b>	<b>AFTC</b>		
12H30	<b>BIKE</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>BODY SCULPT</b>	<b>BODY BARRE</b>	<b>BIKE</b>	
15H			<b>AQUAPHOBIE</b>			
17h30	<b>AFTC</b>	<b>HIT-MINCEUR</b>	<b>DOS ABDOS GAINAGE</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>AFTC</b>	
18H30	<b>BIKE</b>	<b>CARDIO BOXING</b>	<b>BODY BARRE</b>	<b>COURS BOXE* / BIKE</b>	<b>HIT MINCEUR</b>	
19H30	<b>ABDOS STRETCH</b>	<b>COURS DE BOXE</b>	<b>STEP</b>	<b>ABDOS STRETCH</b>		
20H30		hors abonnement		*cours privé		



**ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h  
samedi 9h à 17h dimanche 14h à 17h**

**ACCES PATEAU MUSCULATION CARDIO ET CROSS TRAINING - COACHING INCLUS AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION**

MATIN	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10H00	9h45 <b>AQUAGYM</b>	<b>AQUA FITNESS</b>	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA GYM</b>	9h30 <b>AQUAGYM</b>	9h30 <b>AQUA GYM DOUCE</b>
11H00	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUAGYM DOUCE</b>	<b>AQUA FITNESS</b>	<b>AQUA FITNESS</b>	10H45 <b>AQUABIKE</b>	10H30 11H45 <b>BEBE NAGEUR</b>
12H30	<b>AQUA CELLULITE</b>	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA MINCEUR</b>	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA MINCEUR</b>	
13h30	<b>LIBRE DETENTE</b>	<b>LIBRE DETENTE</b>	<b>ECOLE NATATION KIDS</b>	<b>LIBRE DETENTE</b>	<b>LIBRE DETENTE</b>	
17h30	<b>AQUA FITNESS</b>	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA BOXING</b>	<b>AQUA FITNESS</b>	<b>AQUATAC</b>	
18H30	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA CELLULITE</b>	<b>AQUA MINCEUR</b>	<b>AQUA BIKE</b>	<b>AQUA BIKE</b>	
19H30						



**PISCINE**

**AQUAFITNESS** : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes,,,,)  
**AQUAMINCEUR** : Cardio  
**AQUACELLULITE** : Training Anti cellulite  
**AQUABOXING** : BOXE AQUATIQUE  
**AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE** : AQUAGYM CLASSIQUE  
**AQUABIKE** : VELOS DANS LEAU

**FORMULE SPORT**

Espace Détente  
Enthousiasme - Renouveau

**TARIFS**

Abonnement Annuel : 29,97€ par mois soit 350€ (au lieu de 420€) avec accès illimité aux installations hors aquatique

Abonnement Annuel : 42,50€ par mois soit 510€ (au lieu de 590€) avec accès illimité aux installations et aquatique inclus sur réservation

20€ offerts sur place ou à emporter - (1 place + 1 déjeuné de saison) hors boissons - 7€

**OFFRE Comité d'Entreprises**

FORMULE SPORT  
84330 LE PONTET  
Tel : 04 90 34 44 42

**FORMULE SPORT**  
FITNESS. SCULPTE TON CORPS

RESERVATION AQUABIKE

[formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)