



IL N'EST JAMAIS TROP TÔT
OU TROP TARD POUR
REPRENDRE VOTRE FORME
EN MAIN.

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT**

EN JANVIER, ANCREZ VOS BONNES
RÉSOLUTIONS DANS VOTRE ROUTINE
HEBDOMADAIRE.



COURS EN GROUPE

Les premiers jours de janvier sont souvent ceux des décisions pour des nouveaux départs et surtout pour prendre de **bonnes résolutions**....

Moins regarder la TV / Netflix ; dormir mieux ; avoir une meilleure hygiène de vie ; prendre du temps pour soi ; FAIRE DU SPORT

Bonne nouvelle !

**TONIC GYM est là pour vous
aider à réussir à appliquer ses
bonnes résolutions**



**SEMAINE DE DÉCOUVERTE
DU 8 AU 13 JANVIER 2024**

Encore un doute ? ...

participez gratuitement aux cours pendant
l'opération **portes ouvertes**

Besoin de plus d'infos ?

tonicgympacedetente@gmail.com
ou directement sur place Salle Arthur
Bonnel à Fournes en Weppes



**TONIC
GYM**



DESTINATION ... :

STRETCHING ; BODY GYM ;
ABDO-FESSIERS ; GYM TONIC ;
YOGA ; ETC.



..... Planning des cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<i>Abdé</i>	<i>laurence</i>	<i>Aurélie</i>	<i>Eulalie</i>	<i>Imane</i>	<i>Laurence</i>
	9h30 / 10h15 Stretching		9h30 / 10h15 Body Gym	9h30 / 10h20 Pilates	9h30 / 10h Cardio Step
10h / 11h Gym Fitness	10h15 / 11h Body Gym	10h / 11h Gym Tonic	10h15 / 11h Stretching	10h20 / 11h10 Stretching Postural	10h / 10h45 Step Tonic
		11h / 11h20 Stretching			10h45 / 11h15 Abdos-Fessiers
					11h15 / 11h30 Stretching

Laurence	Eulalie	Laurence	Imane	Alain
18h / 18h45 Abdos-Fessiers		18h / 19h Body Gym	18h / 18h50 Step ou Gym Tonic	
18h45 / 19h30 Body barre	18h30 / 19h15 Circuit Training		18h50 / 19h05 Spécial Pectoraux	18h30 / 19h45 yoga
	19h15 / 20h Body Gym	19h / 19h45 Step ou Hilo	19h10 / 20h Pilates	
19h30 / 20h30 Pilates		19h45 / 20h Stretching		

..... Tarif pour 8 mois, à partir de janvier.

Cours illimités - yoga compris :
#162 euros pour les Fournoises
#172 euros pour les personnes extérieures

Yoga uniquement :
ou un cours unique fixe par semaine :
#100 euros

Plus d'infos :
tonicgymspacedetente@gmail.com
ou directement sur place
Salle Arthur Bonnel à Fournes en Weppes