



Tarif mensuel pour les
non adhérentes: 30€

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
<p>10h00-11h00 GYM DOUCE POUR TOUS</p>	<p>9h30-10h15 STRETCHING</p> <p>10h15-11h00 BODY GYM</p>	<p>10h00-11h00 GYM TONIC</p> <p>11h-11h20 STRETCHING</p>	<p>9h30-10h15 BODY GYM</p> <p>10h15-11h00 STRETCHING</p>	<p>9h30-10h20 PILATES 10h20-11h10 STRETCHING POSTURAL</p> <p>(sans abonnement 5 € la séance)</p>	<p>9h30-10h CARDIO STEP 10h-10h45 STEP TONIC</p> <p>10h45-11h15 ABDOS- FESSIERS</p> <p>11h15-11h30 STRETCHING</p>
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	ALAIN	
<p>18h00-18h45 ABDOS- FESSIERS</p> <p>18h45-19h45 BODY-BARRE</p> <p>19h45-20h45</p> <p>Pilates</p>	<p>18h15-18h45 CARDIO BOXE A partir du 6 juillet 2021</p> <p>18h45-19h30 CIRCUIT MINCEUR</p> <p>19h30-20h15 BODY GYM</p>	<p>18h00-19h00 BODY GYM</p> <p>19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle)</p> <p>19h45-20h STRETCHING</p>	<p>18h00-18h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle)</p> <p>18h45-19h00 SPECIAL PECTORAUX</p> <p>19h10-20h PILATES</p>	<p>18h30-19h45 YOGA Salle François Mal</p>	

❖ **Cours non-stop toute l'année (même l'été).**

Ce planning n'est pas contractuel. L'association se réserve tout droit de le modifier.

Renseignements : tonicgymspacedetente@gmail.com ou pendant les cours.