



ESPACE DETENTE

**COURS ILLIMITES  
TOUTE L'ANNEE  
EN JOURNEE ET EN  
SOIREE**

TARIFS (forfaits annuels)

**Fournois : 210 €**

**Extérieurs : 230 €**

**Etudiants : 155 €**

**Yoga seul : 145 €**

**TARIF MENSUEL : 40 €**

**1 ESSAI GRATUIT**

**(Dans la limite des  
places disponibles)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>ABDE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
<p><b>10h00-11h00 GYM FITNESS</b></p> <p>A partir de 8 septembre</p> 	<p><b>9h30-10h15 STRETCHING</b></p>  <p><b>10h15-11h00 BODY GYM</b></p> 	<p><b>10h00-11h00 GYM TONIC</b></p>  <p><b>11h-11h20 STRETCHING</b></p>	<p><b>9h30-10h15 BODY GYM</b></p>  <p><b>10h15-11h00 STRETCHING</b></p> 	<p><b>9h30-10h20 PILATES</b></p> <p><b>10h20-11h10 STRETCHING POSTURAL</b></p> 	<p><b>9h30-10h00 CARDIO STEP</b></p> <p><b>10h00-10h45 STEP TONIC</b></p>  <p><b>10h45-11h15 ABDOS- FESSIERS</b></p> <p><b>11h15-11h30 STRETCHING</b></p>
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
<p><b>18h00-18h45 ABDOS- FESSIERS</b></p> <p><b>18h45-19h30 BODY-BARRE</b></p>  <p><b>19h30-20h30</b></p>  <p><b>Pilates</b></p>	 <p><b>18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING</b></p> <p><b>19h15-20h00 BODY GYM</b></p>	<p><b>18h00-19h00 BODY GYM</b></p> <p><b>19h00-19h45 Roulement sur 2 semaines STEP ou HILO (voir calendrier en salle)</b></p> <p><b>19h45-20h00 STRETCHING</b></p> 	<p><b>18h00-18h50 Roulement sur 2 semaines STEP ou GYM TONIC (voir calendrier en salle)</b></p> <p><b>18h50-19h05 SPECIAL PECTORAUX</b></p> <p><b>19h10-20h PILATES</b></p> 	<p><b>18h30-19h45 YOGA</b></p> 	

❖ **Inscription à l'année début septembre**

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

Renseignements : [tonicgymspacedetente@gmail.com](mailto:tonicgymspacedetente@gmail.com) ou pendant les cours.