

TONIC & FIT CONCEPT

Lundi

10h/10h30	10h30/11h	11h/11h30	14h/15h		18h/18h45	19h/19h45	19h45/20h15	20h15/20h45
Spinning	Abdos-Stretch	Melting-Training	FAC		Body barre	Spinning	Abdos-Stretch	Cocktail fitness

Mardi

18h/19h15

Danse orientale

Mercredi

14h/14h45	14h45/15h30	17h30/18h	18h/18h30	18h30/19h	19h/19h30	19h45/20h30	20h30/21h
Pilates intermédiaire	Swissball	Spinning	Spinning	Body Barre	Spécial abdos	Aéro-Step	Pilates Stretch

Jeudi

10h/10h30	10h30/11h	11h/11h30		18h30/19h	19h/19h30	19h45/20h30
Body-barre	Fac Stretch	Pilates débutant	Cours effectués par Raphaël →	FAC	Spinning	Body sculpt + Stretch

Vendredi

10h/10h45	10h45/11h30			18h/18h45	18h45/19h30	19h30/20h15
Spinning	Pilates Abdos/Fesses			Step débutant	Fac Stretch	Aéro bick (S1) Lia Salsa (S2)

TARIF Adhésion / Assurance = 10 euros pour l'année
Cotisation trimestrielle = 60 euros - Annuelle = 180 euros

