

NOUVEAU PROGRAMME 2012 à compter du 03/01/2012

TONIC & FIT CONCEPT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATIN	DE 8h A 12h SALLE EN ACCES LIBRE		
	10h/10h45 Spinning		
	10h45/11h15 Body Sculpt		
	11h15/11h45 Pilates		
APRES-MIDI	DE 13H30 A 22H SALLE EN ACCES LIBRE		
	15h/18h PLATEAU FITNESS*		14h30/15h15 Pilates intermédiaire 15h15/16h Swissball
SOIR	18h00/18h45 Zumba	17h30/19h PLATEAU FITNESS*	18h/18h45 Step intermédiaire
	18h45/19h15 Abdos	18h/19h15 Danse orientale	18h50/19h20 Body Barre
	19h15/19h45 Spinning	19h15/19h45 Spinning	19h30/20h15 Zumba
	19h45/20h15 Stretching	19h45/20h15 Pilates	20h15/20h45 Pilates
	20h30/22h Capoeira		

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	DE 8h A 12h SALLE EN ACCES LIBRE		
	10h/10h45 Body barre	10h/10h30 Spinning	<u>Melting training</u> ➤ 30 min Spinning
	10h45/11h15 Abdos	10h30/11h15 Zumba	➤ 30 min Body barre
	11h15/11h45 Pilates	11h15/11h45 Stretching	➤ 30 min FAC
APRES-MIDI	DE 13H30 A 22H SALLE EN ACCES LIBRE		11h30/11h45 Stretching
			14h/19h Salle en accès libre
SOIR	18h45/19h15 Spinning	18h00/18h45 FAC	
	19h15/19h45 Fesses / Abdos	18h45/19h30 Step intermédiaire	
	19h50/20h35 Step Débutant	19h40/20h10 Body barre	
	20h40/21h10 Body Sculpt		

190 € l'année ou 65 € le trimestre - 100 € l'année pour les étudiants

* Plateau fitness = programmes d'entraînements personnalisés, coaching individuel - accompagnement

■ Accès libre
■ Cours collectifs

Tel : 03.29.08.60.26