



PLANNING COURS COLLECTIFS 2025

A PARTIR DU 05 SEPTEMBRE - FROM SEPTEMBER 05

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9H30 9.30AM						PILATES	YOGA
12H45 12.45 PM					CIRCUIT		
18H00 6.00PM		PILATES SB	CIRCUIT	CAF			

PILATES SWISS BALL (45') : Renforcement musculaire profond avec ballon. *Deep muscle strengthening with a ball.*

CIRCUIT TRAINING (45') : Circuit alterné de travail cardiovasculaire et de renforcement musculaire. *Alternating circuit of cardiovascular and strength training.*

CUISSES - ABDOS - FESSIERS (45') : Un entraînement ciblé et tonique pour renforcer efficacement cuisses, abdominaux et fessiers. *A targeted and energetic workout to effectively strengthen thighs, abs, and glutes.*

PILATES (60') : Renforcement musculaire des muscles profonds améliorant la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. *Muscle strengthening focusing on core strength, flexibility, coordination, and overall body conditioning.*

YOGA (60') : Séance alliant postures, respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. *A session combining postures, breathing, and meditation to harmonize the body and mind.*

SÉANCE DE FITNESS | FITNESS SESSION: 45MN - 20€
SÉANCE DE PILATES/YOGA | YOGA/PILATES SESSION: 60MN - 25€
COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60MN - 110€
CARNET DE 10 COURS | 10-CLASS PASS: 160€
PASS COURS & FITNESS | CLASSES & FITNESS PASS: 130€/MONTH
ABONNEMENT PISCINE | POOL MEMBERSHIP: 180€/MONTH

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours - maintenus à partir de 2 participants
The Management reserves the right to modify or cancel classes - maintained from 2 participants