

Planning 2017-2018

NEW FORM

**AMBIANCE
CONVIVIALE**

LUNDI
9h – 20h30

MARDI
9h – 20h30

MERCREDI
12h – 20h30

JEUDI
9h – 20h30

VENDREDI
9h – 19h30

SAMEDI
14h30 – 17h

**COURS COLLECTIFS
AVEC PROFS**

9h30 10h
ABDOS TAILLE

9h30 10H15
CARDIO TONIC

9h45 10H45
TOTAL BODY

9h30 10H
ABDOS TAILLE

10h 10h30
GYM MINCEUR

10h15 10h45
ABDOS TAILLE

10h00 10h45
CIRCUIT TRAINING

10h30 11h
PILATES / STRETCH

**FORMULES ADAPTEES
A TOUS**

12h15 12h30
ABDOS

12h15 12h30
ABDOS

12h15 12h45
HANCHES FESSIERS

12h15 12h45
ABDOS TAILLE

12h15 12h30
ABDOS

12h30 13h15
POWER BARRE

12h30 13h15
BIKE

12h45 13h15
ABDOS TAILLE

12H45 13H15
CIRCUIT TRAINING

12h30 13h
GYM MINCEUR

13h 13h15
STRETCHING

**27 ANS
D'EXPERIENCE**

17h30 18h
100% ABDOS

17h45 18H15
STEP

17h45 18h15
100% FESSIERS

18h 18h30
ABDOS TAILLE

17H30 18h
ABDOS TAILLE

14h30 17H

**ESPACE CARDIO
MUSCULATION**

18h 18h30
100% FESSIERS

18h15 18h45
CARDIO KICK-BOX

18h15 18h45
100% ABDOS

18h30 19h
BASIC STEP SCULPT

18H 18H45
CIRCUIT TRAINING

**COMPETENCE
ET
PROFESSIONNALISME**

18h30 19h15
CIRCUIT TRAINING

18h45 19H15
ABDOS TAILLE

18h45 19h30
BIKE

19h 19H30
CARDIO KICK-BOX

19h15 20h
BIKE

19h15 20h
POWER BARRE

18h45 19h30
PILATES

19h30 20H
**HANCHES FESSIERS
ABDOS**

19h15 20h
PILATES

19h30 19h45
STRETCHING

Pas de frais d'inscription

(carte d'accès membre :15 euros)



FORMULE TONUS

Musculation + cardio +
fitness en illimité
SAUNA

FORMULE DETENTE

Musculation + cardio +
fitness en illimité
SAUNA et JACUZZI

FORMULES A LA CARTE

Formules adaptées à tous,
étudiants, couples...
A la séance, journée, semaine,
mois, semestre, trimestre....

www.newform.fr

05 58 06 87 42