

Formule « HEBDO »

Accès du Lundi au Vendredi

de 9h30/16h

⇒ **CARDIO-TRAINING**

⇒ **MUSCULATION**

Engagement

12 mois 6 mois 3 mois

25 € 28€ 31€

Chômeur -10 %



Formule « LIBERTE »

Accès 7/7 j

LIGHT

⇒ **CARDIO-TRAINING**

⇒ **MUSCULATION**

FULL

⇒ **CARDIO-TRAINING**

⇒ **MUSCULATION**

⇒ **COURS COLLECTIFS**

Engagement

12 mois 6 mois 3 mois

LIGHT

32€ 35€ 38€

FULL

39€ 42€ 45€

Etudiant -20 %

PASS Découverte 1 Mois 59 €

PACK « Accompagnement »

Proposé par un coach qualifié en sport/santé

SANS Engagement

-Programme d'entraînement individualisé et adapté

-Accès au cours « PERSONAL TRAINING »

**LE MOIS
19.90 €**

Votre bilan forme personnalisé

Qu'est ce que c'est ?? C'est une photographie à l'instant T de votre forme physique

Les étapes :

*Le **questionnaire de santé** concernant votre vécu sportif, votre hygiène de vie, vos antécédents médicaux, vos objectifs personnels,...

*La **prise de mesures diverses** : mensurations, analyse corporelle (masse musculaire, masse grasse, masse grasse abdominale,...)

*Les **tests physiques** pour évaluer votre condition physique (équilibre, souplesse, force et tests d'adaptation cardiovasculaire à l'effort (avec cardio-fréquencemètre)



TARIFS PRESTATIONS

BILAN FORME Personnalisé	40 €
PROGRAMME INDIVIDUALISE	35 €
Analyse Impédancètre	5 €

TARIFS À LA CARTE

	Non - Adhérent La séance	Non - Adhérent Carnet 10 séances	Adhérent La séance	Adhérent Carnet 10 Séances
Séance fitness	9 €	85 €		
Atelier DO-IN	12 €	110 €	8 €	70 €
Séance KIDS	9 €	85 €		

FRAIS D'INSCRIPTION :

59 € ADULTE - 49 € CHÔMEUR - 39 € ETUDIANT

Cours KIDS (JUN À SEPTEMBRE)

KIDS (10-15ans)

240 €

le trimestre : 80 €

Avantages :

⇒ **PARRAINAGE (VALABLE pour un contrat annuel) :**

- **PARRAIN : 1 MOIS OFFERT**
- **FILLEUL : -20€ sur les frais d'inscription pour un ABONNEMENT ANNUEL.**

⇒ **REPORT ABONNEMENT 30 JOURS POUR TOUT CONTRAT ANNUEL**