

MODALITES D'INSCRIPTION :

Formule à laquelle vous souhaitez souscrire ainsi que son montant (1h, 1h30, 2h, 3h, illimité)

Type de formule	1h00/semaine	1h30 / semaine	2h00/ semaine	3h00 / semaine	Illimité
Montant	€	€	€	€	€

Veillez cocher les cours choisis :

BIEN-ETRE			
Activités	Jour	Heure	choix
Gym bien être	Lundi	19h00 – 20h30	
Zen attitude	Mardi	18h15 – 19h15	
	Mercredi	09h30 – 10h30	
Yoga	Mercredi	19h30 – 21h00	
	Samedi	11h00 – 12h30	
Sophro-relaxation	Jeudi	20h30 – 21h30	
Pilates débutant	Lundi – Mercredi	18h30 – 19h30	
Yogalates	Lundi	09h30 – 10h30	

REMISE EN FORME / FITNESS			
Activités	Jour	Heure	choix
Musculation	Lundi	19h30 – 20h30	
Pilates intermédiaire	Mercredi	19h30 – 20h30	
Abdo – fessiers	Lundi	18h30 – 19h30	
	Jeudi	19h30 – 20h30	
	Vendredi	18h00 – 19h30	
Body scult	Mercredi	19h30 – 20h30	
	Jeudi	18h30 – 19h30	
Renfo – Musculaire	Mardi	19h30 – 20h30	
	Mercredi	18h30 – 19h30	
	Samedi	10h00 – 11h00	
Gym tonic	Mardi -Jeudi -vendredi	9h00 – 10h00	
Marche nordique	Mardi – jeudi	9h30 – 10h30	
	samedi	10h00 – 11h30	
Coaching personnalisé	Mardi	18h45 – 19h30	
	Jeudi	18h30 -19h15	
	Jeudi	19h15 – 20h00	
	Jeudi	20h00 – 20h45	
	Samedi	11h00 – 11h45	
	Samedi	11h45 – 12h30	

HAUTE INTENSITE / DANSE			
Activités	Jour	Heure	choix
Cross boxing	Lundi	19h30 – 20h30	
Xtrem workout	Lundi	20h30 – 21h30	
	Mercredi	20h30 – 21h30	
Zumba	Mardi	19h15 – 20h15	
Circuit training	Mardi	20h30 – 21h30	
Boot camp	Vendredi	19h30 – 20h30	
Shadow boxing	Mercredi	18h30 – 19h30	
Cross boxing	Vendredi	18h30 – 19h30	

Parrainage de :

Parrainé-e par :



Lu et approuvé + date + signature