LES PARCOURS ADULTES

Des formules simples pour **bouger**, **s'épanouir** et **évoluer** à son rythme

Family move

PARCOURS REPRISE

Reprendre en douceur, sans pression



Idéal pour se remettre en mouvement ou tester différentes activités.

5 SÉANCES	Carte 5 séances (valable 3 mois)	120€
10 SÉANCES	Carte 10 séances (valable 6 mois)	180€

PARCOURS ÉQUILIBRE

Installer une routine bien-être dans votre semaine



Parfait pour prendre du temps pour soi de façon régulière.

1 SÉANCE / SEMAINE	1 séance par semaine	384€ / an
2 SÉANCES / SEMAINE	2 séances par semaine	564€ / an

PARCOURS ÉNERGIE

Se renforcer, progresser et se challenger



Pour celles qui veulent aller plus loin dans leur pratique.

∞	Accès illimité semaine	672€ / an

COACHING PERSONNALISÉ

1 séance	à partir de 55€
Packs disponibles (6h / 12h)	

Bienveillance | Encadrement professionnel | Plaisir et motivation | Progression à votre rythme

PLANNING 2026-2027

Adultes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00 11:00 Gym seniors	19:10 20:00 Renfo Total body	19:00 19:50 Renfo Total body	18:30 19:20 Cardio training	9:30 10:30 Gym seniors	9:20 10:10 Cardio Danse
18:30 19:20 Circuit training	19:10 20:00 Step Inter	20:00 20:50 Pilates	19:30 20:20 Renfo Total body	12:20 13:10 Cardio Renfo	10:10 11:00 Renfo Total body
19:00 19:50 Pilates	20:10 21:00 Cardio Renfo		19:30 20:20 Pilates	19:20 20:10 Renfo Total body	11:00 11:50 Circuit Training (seul ou en famille)
19:30 20:20 Renfo Total body	20:10 21:00 Pilates		20:20 21:10 Cardio Renfo	19:00 19:50 Yoga Ashtanga	
20:00 20:50 Cuisses Abdos Fessiers				20:00 20:50 Yoga Hatha	

Intensité douce +

Intensité modérée ++

Intensité élevée +++

- Chaussures propres et serviette obligatoire
- Planning - hors vacances scolaires - non contractuel et pouvant être soumis à des modifications