

LES PARCOURS ADULTES

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

Familymove 



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)

100€

10
SÉANCES

Carte 10 séances
(valable 6 mois)

160€



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

👤

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	VENREDI	SAMEDI
10:00 60' Gym seniors	18:20 50' Step Déb	19:00 50' Renfo Total body	18:30 50' Cardio training	9:30 60' Gym seniors	9:20 50' Zumba
18:30 50' Circuit training	19:10 50' Renfo Total body	19:30 50' Renfo Total body	19:30 50' Renfo Total body	12:20 50' Cardio Renfo	10:10 50' Renfo Total body
19:00 50' Pilates	19:10 50' Step Inter	19:30 50' Pilates	19:00 50' Renfo Total body	11:00 50' Circuit Training (seul ou en famille)	
19:30 50' Renfo Total body	20:10 50' Cardio Renfo		19:00 50' Yoga Ashtanga		
20:00 50' Cuisses Abdos Fessiers	20:10 50' Pilates		20:00 50' Yoga Hatha		

 Intensité douce +

 Intensité modérée ++

 Intensité élevée +++