

LES PARCOURS ADULTES

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



PARCOURS REPRISE

*Reprendre en douceur,
sans pression*



Idéal pour se remettre en mouvement
ou tester différentes activités.



Carte 5 séances
(valable 3 mois)

100€



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
par semaine

384€ / an



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