

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


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
<p>Gym seniors 10:00 - 11:00</p> <p>Circuit training 18:30 - 19:20</p> <p>Pilates 19:00 - 19:50</p> <p>Renfo Total body 19:30 - 20:20</p> <p>Cuisses Abdos Fessiers 20:00 - 20:50</p>	<p>Step Déb 18:20 - 19:10</p> <p>Renfo Total body 19:10 - 20:00</p> <p>Step Inter 19:10 - 20:00</p> <p>Cardio Renfo 20:10 - 21:00</p> <p>Pilates 20:10 - 21:00</p>	<p>Renfo Total body 19:00 - 19:50</p>	<p>Cardio training 18:30 - 19:20</p> <p>Renfo Total body 19:30 - 20:20</p> <p>Pilates 19:30 - 20:20</p>	<p>Gym seniors 9:30 - 10:30</p> <p>Cardio Renfo 12:20 - 13:10</p> <p>Renfo Total body 19:20 - 20:10</p> <p>Yoga Ashtanga 19:00 - 19:50</p> <p>Yoga Hatha 20:00 - 20:50</p>	<p>Cardio Danse 9:20 - 10:10</p> <p>Renfo Total body 10:10 - 11:00</p> <p>Circuit Training (seul ou en famille) 11:00 - 11:50</p>

 Intensité douce +

 Intensité modérée ++

 Intensité élevée +++