



En avant! de Paris

PLANNING Gym Santé 2017-2018

A PARTIR DU LUNDI 04 octobre 2017

Planning non contractuel susceptible de modifications

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Huyghens	Huyghens	Huyghens	Huyghens	Huyghens	Huyghens
					9:30/10:30 Mat/Yann Gainage/Pilates
					10:30/11:30 R M G Mathieu /Yann
		13:30-15 Mel Y O G A			11:30/12 STR Mathieu / Yann
19-20 Justin Gainage/Pilates	19-20 Steve LIA / RMG / STR	19-20 Lydie R M G	19-20 Steve Cardio + ACF	19-20 Kevin R M G	
20-21 Justin R M G	19:15-20:45 Mel Y O G A				

COURS CARDIO	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ETIREMENTS
LIA (Low Impact Aerobic) : cours cardio basé sur un enchaînement de pas simples	RMG : Renforcement Musculaire Généralisé	STR : stretching
Step : cours cardio basé sur un enchaînement effectué sur un support appelé step	ACF : Abdos – Cuisses – Fessiers	YOGA : relaxation
Zumba : cours cardio dansé sur des rythmes latinos	Pilâtes : renforcement musculaire basé sur les muscles profonds	Etirement respiration

Tous les cours se déroulent dans la **salle de musculation** ou **salle DOJO**

Gymnase Huyghens, 10 rue Huyghens, 75014 PARIS

Pour plus de renseignements : www.enavantparis.fr ou s.bonanni.mayfair@gmail.com

TARIFICATION FITNESS

Maintien de la **carte nominative comportant 10 cases**.

Chaque prof date ou signe la carte de l'adhérent à chaque cours.

Possibilité de signer des ½ cases pour les cours de 30 min.

	TARIFS	TOTAL ANNUEL
Licence annuelle	31 €	
1 carte de 10 séances, d'une heure	70 €	
Accès illimité aux cours	à partir de 440 €	après 6 cartes achetées, gratuité
Tarif pour les GAF/GR/GAM/TG	150 €	150 € dont 4 cartes de 10 séances NB : Pas de licence à régler

- 1 cours d'essai offert