

FITNESS - 2019/2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
	9h15 - 10h15 Mix Energy	9h30 - 10h00 Gym Cocktail	9h15 - 10h15 Mix Energy	
	10h30 - 11h15 Pilates		10h30 - 11h15 Pilates	
18h15 - 18h45 Dos Abdo Renfo	18h15 - 18h45 F.A.C.	18h15 - 18h45 Zumba	18h15 - 18h45 GPM	18h15 - 18h45 Zumba
18h45 - 19h15 F.A.C.	18h45 - 19h15 Interval Training	18h45 - 19h15 Cuisse Abdos	18h45 - 19h15 Gym Cocktail	18h45 - 19h15 Training Concept
19h15 - 19h45 Cardio Fit	19h15 - 19h45 Gym Ball	19h15 - 19h45 Step	19h15 - 19h45 Body zen	
17h00 - 20h30 Sauna	17h00 - 20h30 Sauna		17h00 - 20h30 Sauna	17h00 - 20h30 Sauna

Plateau de musculation

De 17h00 à 20h45 du Lundi au Vendredi et de 9h00 à 12h00 Mardi et Jeudi.

AQUAGYM - 2019/2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
	9h30-10h15 Aqua Gym	10h15-11h00 Aqua Bike	9h15-10h00 Aqua Tonic	
	10h25-11h10 Aqua Tonic		10h10-10h55 Aqua Gym	
	11h25-12h10 Aqua Bike		11h05-11h50 Aqua Tonic	
15h15-16h00 Aquaphobie		15h/15h30 - 15h30/16h Leçons de natation		
16h15-17h00 Aqua Tonic	16h15-17h00 Aqua Gym	16h00-17h00 Perfectionnement		16h15-17h00 Aquaphobie
17h00-18h30 Baignade / Nage	17h00-18h30 Baignade / Nage	17h00-18h00 Perfectionnement	17h00-18h30 Baignade / Nage	17h00-18h30 Baignade / Nage
18h30-19h15 Aqua Tonic	18h30-19h15 Cardio Palme	18h00-18h45 Aqua Bike	18h30-19h15 Cardio Palme	18h30-19h15 Aqua Tonic
19h15-19h45 Aqua FAC	19h20-20h05 Aqua Tonic	18h50-19h35 Aqua Bike	19h20-20h05 Aqua Bike	19h15-19h45 Aqua FAC
19h45-20h30 Aqua Bike	20h05-20h30 Baignade / Nage	19h45-20h30 Aqua Tonic	20h05-20h30 Baignade / Nage	19h45-20h30 Aqua Bike



CLUB FORME

PROGRAMME 2019 / 2020



Tarifs

2019 / 2020

Abonnements	Mensuel	Trimestriel	Annuel
Illimité tous les cours	51€	141€	408€
Illimité fitness ou aquagym	34€	98€	370€
Musculation libre	-	-	275€
Perfectionnement natation	-	68€	-
Cours à la séance	9€		
Cours aquabike à la séance	12€		
Carnet de 10 tickets	Valable 12 mois		
Baignade surveillée	30€		
Bébés baigneurs	40€		
Apprentissage natation ou aquaphobie	130€		



Club Forme

La Base - Le Temple-sur-Lot. Entrée N. 2 (en face de la salle des fêtes)
05 53 01 11 22 - clubforme@la-base.com