

COURS COLLECTIFS

www.fitnforme.fr

* activité indépendante

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
12h 12h30	TRX Suspension Training	11h30 12h	Stretch					11h 11h45	Stretch	10h30 11h15	Body barre	10h 10h45	TRX Suspension Training
12h30 13h	Body sculpt	12h 12h30	TRX Suspension Training					11h45 12h30	Pilates	11h15 12h15	Zumba fitness	10h45 11h30	Pilates
13h 13h45	Pilates	12h30 13h	Cuisses abdos fessiers			13h 13h30	TRX Suspension Training	12h30 13h	Abdos fessiers	12h15 13h	Step	11h30 12h15	Zumba fitness
										13h 13h45	Stretch		
18h30 19h	Cuisses abdos fessiers	18h45 19h30	Body sculpt			18h30 19h00	TRX Suspension Training	18h30 19h	TRX Suspension Training	14h 15h30	Pole dance* Tous niveaux	13h 14h	Pole dance Initiation* ----- Ultimate training* 60 min
19h 19h45	Body sculpt	19h30 20h30	Zumba fitness	18h30 19h30	Yoga	19h 19h45	Pilates	19h 19h45	Party fit			14h 15h30	Pole dance Tous niveaux*
19h45 20h15	TRX Suspension Training	20h30 21h	Abdos fessiers	19h30 20h15	Body sculpt	19h45 20h30	Spinning	19h45 20h30	Spécial dos			14h 15h	Ultimate training* 60 min
20h15 21h	Spinning			20h15 21h	TRX Suspension Training	20h45 21h45	Pole dance Initiation*						
21h15 22h	Ultimate boxing training *	21h 21h45	Ultimate training *			21h15 22h	Ultimate boxing training *						

Les séances de TRX et de SPINNING sont soumises à une réservation préalable

PLANNING DES CIRCUITS TRAINING et POLE DANCE

www.fitnforme.fr

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
		12h 12h30	CIRCUIT POWER PLATE COMBO			12h 12h30	CIRCUIT POWER PLATE COMBO						
12h30 13h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO	12h30 13h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO			12h30 13h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO			12h30 13h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO	12h15 13h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO
								18h30 19h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO			13h 14h	Pole dance Initiation ----- Ultimate training 60 min
19h30 20h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO									14h 15h30	Pole dance Tous niveaux	14h 15h30	Pole dance Tous niveaux
		20h30 21h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO			20h30 21h	CIRCUIT POWER PLATE COMBO					14h 15h	Ultimate training 60 min
21h15 22h	Ultimate Boxing Training	21h 21h45	Ultimate Training			20h45 21h45 ----- 21h15 22h	Pole dance Initiation ----- ZUMBA in the circuit						

COURS ASSURES PAR LE CENTRE FIT'N FORME INCLUS DANS LES ABONNEMENTS FITNESS

TOTAL BODY CONDITIONNING: cours complet combinant cardio, renforcement musculaire et étirement

GLINDING DISCS: renforcement musculaire et étirement sur disques de glissement

PILATES SOL: combinaison gym-yoga-danse basé sur le travail du dos et de la ceinture abdominale

BODY SCULPT: renforcement musculaire généralisé

BODY BARRE: renforcement musculaire généralisé avec charges additionnelles

COURS ASSURES PAR LE « COACH CENTER » AYANT UN E TARIFICATION SPECIALE DUE AUX TRAVAIL EN EFFECTIF REDUIT OU PAR LE TRAVAIL EN EXTERIEURE

TRX: renforcement musculaire, cardio vasculaire et mobilité par suspension (pourcentage de poids de corps)

Les circuits training FIT'N FORME

ULTIMATE BOXING TRAINING

12 € 45 min

45 € les 5 séances



Entraînement boxe,
cardio training,
renforcement
musculaire,
préparation
physique physique
par mouvements
fonctionnel,
étirement

ULTIMATE TRAINING

12 € 45 min

45 € les 5 séances
de 45 min



cardio training,
renforcement
musculaire,
préparation
physique par
mouvements
fonctionnel,
étirement

POWER PLATE COMBO

12 € 30 min

45 € les 5 séances
de 30 min



Power plate
Powerbike
Skierg
TRX
BOSU
préparation
physique physique
par mouvements
fonctionnel,
étirement