

FITNESS 2019-2020



Lundi

Atlantis

Guillaume M

12h15 → 13h
Cuisses Abdos
fessier

13h → 13h45
Cardio training

Mardi

Atlantis

Guillaume H

19h30 → 20h15
Cuisses Abdos
fessier

20h15 → 21h
Training

21h → 21h30
Stretching

Jeudi

Atlantis

Charlotte

12h15 → 13h15
Renforcement
musculaire

13h15 → 13h45
pilâtes

Nany

19h30 → 20h
Body combat

20h → 20h45
Cuisses Abdos
fessiers +
étirements

20h45 → 21h15
Body Zen

21h 15 → 21h30
Stretching

Samedi

Atlantis

Clémence

11h30 → 12h15
Renforcement
postural

12h15 → 13h
Circuit training

13h → 13h30
Stretching

3 formules au gymnase Atlantis

- **Midi** (lundi, jeudi, samedi)
150€/an (170€ pour non massicois)
- **Soir** (Mardi, jeudi, samedi)
200€/an (220€ pour non massicois)
- **Midi + Soir**
260€/an (280€ pour non massicois)