

TARIFS 2018/2019

ACTIVITES	Tarifs
ZUMBA 1h	130,00 €
GYM 1h	130,00 €
STRETCHING 1h	130,00 €
PILATES 1h	130,00 €
CARDIO-RENFO 1h	130,00 €
CARDIO-TRAINING 1h	110,00 €
Forfait FITNESS Au choix	2h : 220 € 3h : 310 €

IMPORTANT !!!

A fournir avec la fiche d'inscription

- * un certificat médical
- * 2 enveloppes timbrées libellées à votre adresse
- * votre règlement (paiement en 3 chèques possible)

2 séances d'essai gratuites



ZUMBA

Mardi 19h30 à 20h30
Mercredi 18h00 à 19h00



GYM

Lundi 09h00 à 10h00
Mardi 18h00 à 19h00
Mercredi 19h00 à 20h00
Jeudi 17h00 à 18h00
Vendredi 09h00 à 10h00



STRETCHING

Jeudi 18h00 à 19h00

CARDIO-RENFO

Jeudi 19h00 à 20h00

CARDIO-TRAINING

Lundi 18h00 à 19h00

PILATES

Lundi 19h15 à 20h15
Mardi 16h30 à 17h30
Vendredi 17h00 à 18h00

IPNS

Association
Fitness et Forme
du Laragnais



**Programme des activités
2018/2019**



GYM
STRETCHING
PILATES
CARDIO-RENFO
CARDIO-FITNESS



**Reprise des activités
Mercredi 05 Septembre 2018
à 18h00**

Pour tous renseignements

Mobile: 06 88 83 67 60




Email: fitness.forme.laragnais@neuf.fr



PLANNING DES ACTIVITÉS 2018/2019



ACTIVITÉ	PARTICIPANTS	JOURS/HORAIRES	LIEU
	Adultes	Mardi : 19h30 à 20h30 Mercredi : 18h00 à 19h00	Gymnase du Collège Gymnase de Laragne
GYM	Adultes	Lundi : 09h00 à 10h00 Mardi : 18h00 à 19h00 Mercredi : 19h00 à 20h00 Jeudi : 17h00 à 18h00 Vendredi : 09h00 à 10h00	Gymnase de Laragne Gymnase de Laragne Gymnase de Laragne Gymnase de Laragne Château de Laragne
STRETCHING	Adultes	Jeudi : 18h00 à 19h00	Gymnase de Laragne
CARDIO-RENFO	Adultes	Jeudi : 19h00 à 20h00	Gymnase de Laragne
CARDIO-TRAINING	Adultes	Lundi : 18h00 à 19h00	Gymnase de Laragne
PILATES	Adultes	Lundi : 19h15 à 20h15 Mardi : 16h30 à 17h30 Vendredi : 17h00 à 18h00	Château de Laragne Château de Laragne Château de Laragne

Tous les cours sont assurés par Nathalie ARNAUD
Titulaire du Brevet d'Éducateur Sportif des Métiers de la Forme, Instructeur Zumba & Pilates