

Planning GYM FORM' DETENTE SAISON 2024/2025 (gymdetentevillante@yahoo,fr)

12 rue du Général de Gaulle 44120 VERTOU

Reprise des cours le 9 septembre 2024

Salle de la Vaillante VERTOU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 heures						9 h 30 Cardio-Training
10 heures	10 h 30 Gym. Douce			10 h 00 Pilates		10 h 30 Pilates
11 heures						
12 heures						
13 heures						
18 heures						
19 heures		18 h 45 Renforcement musculaire	18 h 45 Gym. Douce	18 h 45 Renforcement musculaire	19 h 15 Pilates	
20 heures	20 h 15	19 h 45	19 h 45			
21 heures	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire			

Tarifs 2024 – 2025

Gym. Douce + Renforcement musculaire + Cardio-Training		Pilates	
180 €	2 h par semaine	185,00 €	1 h par semaine
200 €	3 h par semaine	220,00 €	2 h par semaine
210 €	1 h de Gym. Douce ou Renf. Muscul. ou Cardio et 1 h de Pilates par semaine		