

- COURS COLLECTIFS 2023 / 2024 ASCH MUSCU FITNESS -

LUNDI	9H15			12H15	13H00	16H30	17H15	18H00
SALLE 1	GYM 1H			H.I.I.T CARDIO GAINAGE	YOGA PILATES	TAF 1	BODY SCULPT 1	
SALLE 2				ABDOS FESSIERS 2	STRETCH		FULL BODY FITNESS	ZUMBA
SALLE 3							PILATES	STRETCH

HORAIRES
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H A 21H LE SAMEDI DE 9H A 17H
TARIFS/AN* SANS CIRCUIT TRAINING

MARDI	9H15	10H15	11H00	12H15	13H00	16H30	17H15	18H00
SALLE 1				TAF 1		STRETCH	BODY SCULPT 2	
SALLE 2	GYM 1H	STRETCHING POSTURAL	CARDIO GYM DOUCE 1H	STRETCHING POSTURAL	BODY SCULPT		CARDIO BOXING	LIA
SALLE 3							GYM ZEN	

EXTERIEUR 250€ UNIVERSITE / PARAMED / INSERM / CNRS 220€
HOSPITALIER CHU (ACTIF / RETRAITE / CONJOINT) 210€
ETUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI 210€
ETUDIANT CORPO MEDECINE / ERGO / KINE / ODONTO / IFSI / IFMS / PHARMA 120€

MERCREDI				12H15	13H00	14H00	17H15
SALLE 1							H.I.I.T CARDIO RENFO STRETCH 1H15
SALLE 2				BODY SCULPT	PILATES		

ASCH PASS 300€/AN* ou 25€/MOIS* AVEC CIRCUIT TRAINING

JEUDI	9H15	10H15	11H00	12H15	13H00	16H30	17H15	18H00
SALLE 1				CARDIO RENFO			STEP	CARDIO TRAINING
SALLE 2	GYM 1H	CARDIO GYM DOUCE	QI GONG + RELAX 1H	PILATES	BODY SCULPT		YOGA PILATES	
SALLE 3				ABDOS FESSIERS RENFO 1		BODY SCULPT 2	TAF 2	

* + 10€ de caution carte magnétique à l'inscription
--

VENDREDI				12H15	13H00	16H15		
SALLE 2				BODY SCULPT 3	TAF 3	RENFO 3		

LUDOVIC - Référent muscu
VALÉRIE - Coordinatrice sportive
LUCIE
NADINE / SARAH

CIRCUIT TRAINING

**DU 19/09/23 AU
27/06/24
POUR**

135 €*

**ACCÈS LIBRE À L'AIRE
DE CIRCUIT TRAINING**

**4 COURS COLLECTIFS PAR
SEMAINE :**

**LUNDI / MARDI / JEUDI À 19H00
MERCREDI À 12H15**

**INCLUS DANS L'ABONNEMENT
MENSUEL ET LE PASS ANNUEL***



+ 10 EUROS DE CAUTION CARTE MAGNÉTIQUE