

FITNESS-MUSCULATION CARDIO-TRAINING A SAINT-AGNANT

VENEZ DECOUVRIR
NOTRE NOUVEAU
PROGRAMME

2023 - 2024

INSCRIVEZ-
VOUS!



CORE-FITNESS FÊTE SES 10 ANS

NOUVEAUTÉ 2023-2024
NOUVEAUX COURS - NOUVEAUX COACHS
COACHING INDIVIDUEL PERSONNALISÉ

CORE FITNESS

WWW.COREFITNESS.FR

COREFITNESS17@GMAIL.COM

06.14.25.96.71

ESPACE MONTAGNAN

41 AV CHARLES DE GAULLE 17620 SAINT-AGNANT

32 COURS COLLECTIFS FITNESS
3 COURS BABY-GYM
1 SÉANCE DE SOPHROLOGIE
40 HEURES DE
MUSCU-CARDIO



CORE-FITNESS SAINT-AGNANT

PROXIMITÉ ET CONVIVIALITÉ VOUS ATTENDENT
DANS NOS ESPACES MUSCULATION ET FITNESS

- Cours collectifs assurés par des coachs diplômés ;
- Programme de musculation personnalisé compris dans votre abonnement musculation ;
- Cardio-Training (Tapis de course, élliptiques, rameur, vélos droits et allongés) ;
- Appareils de musculation guidés et poids libres.

- **SERVICES COMPLÉMENTAIRES** : Espace détente convivial climatisé, Wifi Gratuit, Animations régulières (soirées Réveillon-fin d'année, Noël enfants, etc...)
- **APPLICATION SMARTPHONE GRATUITE** (Tout votre club dans votre poche et cours en ligne)
- **BILAN IMPÉDENCEMÉTRIQUE** pour suivre et atteindre vos objectifs

NOUVEAU PROGRAMME 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>Horaires des cours collectifs Fitness</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Core-Biking • 11h15 - Core-PSY • 12h30 - C.A.F 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Gym Douce • 11h15 - Step • 12h30 - Core-Circuit (R) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Baby-Gym • 11h15 - C.A.F • 12h15 - Core-Renfort • 15h - Coaching personnalisé • 16h - Coaching personnalisé 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Core-PSY • 11h15 - Core-Combat • 12h15 - Core-Circuit (C) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Gym Douce • 11h15 - Core-Renfort
<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Baby-Gym • 18h30 - Core-Pump • 19h15 - Piloxing/Combat • 20h00 - Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - C.A.F • 18h30 - Zumba • 19h30 - Zumba Strong 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Core-Pump • 18h30 - Core-Jump (30') • 18h30 - Core-Circuit (R) • 19h15 - Pilates • 20h00-LineDance-N1 • 20h45-LineDance-N2 	<ul style="list-style-type: none"> • 18h30 - C.A.F • 19h30 - Core-Jump (30') • 19h30 - Sophrologie • 20h00 - Step 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Baby-Gym • 17h30 - Core-Biking • 18h30 - Piloxing/Combat • 19h15 - Core-PSY

Ne pas jeter sur la voie publique

Musculation - Cardio-Training

- de 09h00 à 13h15
- de 09h00 à 13h15
- de 09h00 à 13h00
- de 09h00 à 13h00
- de 09h00 à 12h00
- de 17h30 à 20h45
- de 17h30 à 20h30
- de 15h00 à 21h30
- de 18h00 à 20h45
- de 17h30 à 20h00

ABONNEMENTS DU 1ER SEPTEMBRE 2023 AU 31 AOUT 2024

FITNESS **OU** MUSCULATION - CARDIO = ADULTE - 190€ - ÉTUDIANT **OU** -18 ANS : 140€

FITNESS **ET** MUSCULATION - CARDIO = ADULTE - 250€ - ÉTUDIANT **OU** -18 ANS : 190€

ACTIVITÉS ENFANT ET BABY-GYM : 120€

ABONNEMENT PARENT MUSCU+ ENFANT **OU** BABY-GYM : ADULTE : 70€+ ENFANT : 120€

ABONNEMENT FITNESS + MUSCULATION **OU** MUSCULATION+FITNESS : ADULTE : 210€ - ÉTUDIANT **OU** -18 ANS : 160€

TARIFS
1 AN

