

FITNESS-MUSCULATION CARDIO-TRAINING A SAINT-AGNANT



VENEZ DECOUVRIR
NOTRE NOUVEAU
PROGRAMME

2024 - 2025

INSCRIVEZ-
VOUS !



NOUVEAUTÉ 2024-2025
NOUVEAUX COURS - NOUVEAU COACH

CORE FITNESS

WWW.COREFITNESS.FR

COREFITNESS17@GMAIL.COM

06.14.25.96.71

ESPACE MONTAGNAN

41 AV CHARLES DE GAULLE 17620 SAINT-AGNANT

29 COURS COLLECTIFS FITNESS
5 COURS ENFANTS ET BABY
1 SÉANCE DE SOPHROLOGIE
38 HEURES DE MUSCU-CARDIO



CORE-FITNESS SAINT-AGNANT

PROXIMITÉ ET CONVIVIALITÉ VOUS ATTENDENT
DANS NOS ESPACES MUSCULATION ET FITNESS

- Cours collectifs assurés par des coaches diplômés d'état ;
- 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)
- **BILAN IMPÉDANCEMÉTRIQUE** pour suivre et atteindre vos objectifs

NOUVEAU PROGRAMME 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Horaires des cours collectifs Fitness				
<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Core-Biking • 11h15 - Stretching • 12h30 - C.A.F 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Gym douce • 11h15 - Strong Nation • 12h30 - Core-Circuit (R) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Baby-Gym • 11h15 - C.A.F • 12h15 - Pilates-Stretching • 15h30 - Récré-Fit Kid • 16h15 - Relax-Fit Kid 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Core-Step • 11h15 - Pilates-Stretching • 12h15 - Core-Circuit (C) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 - Core-Renfort • 11h15 - Stretching • 12h30 - HIIT-Cardio
<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Baby-Gym • 18h30 - Core-Pump • 19h15 - Piloxing • 20h00 - Core-Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - C.A.F • 18h30 - Zumba • 19h30 - Strong Nation 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Core-Pump • 18h30 - HIIT-Cardio • 19h15 - Core-Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Baby-Gym • 18h30 - C.A.F • 19h15 - Core-Jump (30') • 19h00 - Sophrologie • 19h45 - Strong Nation 	<ul style="list-style-type: none"> • 17h30 - Core-Biking • 18h30 - Core-Circuit (R) • 19h15 - Pilates-Stretching

Musculation - Cardio-Training

- | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| • de 09h00 à 13h15 | • de 09h00 à 13h15 | • de 09h00 à 13h00 | • de 09h00 à 13h00 | • de 09h00 à 13h00 |
| • de 17h30 à 20h45 | • de 17h30 à 20h30 | • de 15h00 à 20h00 | • de 17h30 à 20h45 | • de 17h30 à 20h00 |

ABONNEMENTS DU 1ER SEPTEMBRE 2024 AU 31 AOUT 2025

FITNESS **OU** MUSCULATION - CARDIO = ADULTE : 200€ / ÉTUDIANT OU -18 ANS : 150€
 FITNESS **ET** MUSCULATION - CARDIO = ADULTE : 260€ / ÉTUDIANT OU -18 ANS : 210€
 ACTIVITÉS ENFANT ET BABY-GYM : 130€
 ABONNEMENT PARENT MUSCU + ENFANT **OU** BABY-GYM : ADULTE : 80€ + ENFANT : 130€
 ABONNEMENT FITNESS + 2h MUSCULATION **OU** MUSCULATION + 2 SÉANCES FITNESS : ADULTE : 220€ / ÉTUDIANT OU -18 ANS : 170€

TARIFS
1 AN



Ne pas jeter sur la voie publique