

	9H30 - 10H30	10H30 - 11H30	11H30 - 12H30	12H30 - 13H30	14H00 - 15H00	15H00 - 16H00	16H00 - 17H00	17H30 - 18H15	18H30 - 19H15	19H30 - 20H15	20H30 - 21H30
LUNDI	circuit training ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS		dos-abdos-fessiers ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS			abdos fessiers	step	stretch. kinesis <small>19h-20h en groupe</small>	MASSALIA DANCE
MARDI	gym douce ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS		gym trad ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS			cardio gym	abdos taille	YOGA	
MERCREDI	maxi abdos ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS		cardio gym ou kinesis	CLUB ADOS 12-17 ANS	SUIVI PLATEAU KINESIS		YOGA	body barre	step	MASSALIA DANCE
JEUDI	PREPARATION PHYSIQUE			SUIVI PLATEAU KINESIS				gym trad	cuisses abdos fessiers	TAI CHI CHUAN	
VENDREDI	gym douce ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS		taille cuisses hanches ou kinesis	SUIVI PLATEAU KINESIS			cuisses abdos fessiers	body barre	stretch. kinesis <small>19h-20h en groupe</small>	MASSALIA DANCE
SAMEDI	ab.fessiers kinesis <small>19h-20h en groupe</small>	step kinesis <small>19h-20h en groupe</small>	stretch	Une personne inscrite dans une option (1,2 ou 3 : tableau ci-dessous) a la possibilité d'accéder une fois par semaine à une autre option (sous réserve de place suffisante dans l'autre option)							
DIMANCHE		cardio gym	posturale pilates								

TARIFS	TARIFS	ANNUEL	SEMESTRIEL	TRIMESTRIEL	MENSUEL	
OPTIONS	Adhésion	27 €	27 €	27 €	27 €	à rajouter aux tarifs de l'activité
1 illimité	COURS COLLECTIFS	300 €	200 €	150 €	50 €	
2 illimité	MUSCULATION - CARDIO TRAINING	300 €	200 €	150 €	50 €	
3 illimité	KINESIS - CARDIO TRAINING	300 €	200 €	150 €	50 €	
	2 OPTIONS	400 €	300 €	250 €	80 €	
	3 OPTIONS	500 €	400 €	350 €	130 €	

OUVERTURE	OUVERTURE	le 3/09/2007	FERMETURE	le 31 juillet 2008					
FERMETURE		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche (à partir d'octobre)	
	Horaires	9h00-21h	9h00-21h	9h00-21h	9h00-21h	9h00-21h	9h30-12h30	9h30-12h30	

VACANCES	Périodes vacances scolaires								
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche (à partir d'octobre)	
	Horaires	9h00-20h	9h00-20h	9h00-20h	9h00-20h	9h00-20h	9h30-12h30	fermeture	
		débrayage dans certains cours							
	Périodes été								
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche (à partir d'octobre)	
	Horaires	10h00-20h	10h00-20h	10h00-20h	10h00-20h	10h00-20h	9h30-12h30	fermeture	