



ESPACE FORME

Musculation & Fitness

Espace Forme Communautaire
Gymnase Municipal - Rue Kennedy
54700 Pont à Mousson
Tél. : 03.83.81.16.01
espace.forme@pays-pont-a-mousson.fr



Pays de
Pont à Mousson

Programme Fitness

Lundi	9h15 - 10h45	Powerscult
	14h15 - 15h45	Step / Abdos fessiers
	18h00 - 19h00	High-low / Impact aérobic
	19h00 - 19h30	Abdos
	19h30 - 21h00	Krav Maga
Mardi	9h15 - 10h45	Circuit minceur
	12h15 - 13h00	Fac
	14h15 - 15h15	Bodyscult / Stretch
	18h00 - 19h00	Trampoline
	19h15 - 19h45	Fac
Mercredi	19h45 - 20h30	Bootcamp indoor
	18h00 - 18h30	Abdos
	18h30 - 19h45	Step
Jeudi	19h45 - 21h00	Bodyscult / Stretching
	9h15 - 10h45	Powerscult
	12h15 - 13h00	Bodymix
	14h15 - 15h45	Step / Abdos / Fessiers
	18h00 - 19h00	Aéromix
Vendredi	19h00 - 19h30	Abdos
	19h30 - 21h00	Krav Maga
	9h15 - 10h45	Circuit minceur
	12h15 - 13h00	Bodyscult
	14h15 - 15h45	Step / Scult
	18h00 - 18h45	Step basic
	18h45 - 20h00	Power lift
	20h00 - 21h00	Zumbody

Tarifs 2012

☉ Séance

5,40 €

Abonnements

☉ Mensuel	28,00 €
☉ Trimestriel	72,00 €
☉ Semestriel	130,00 €
☉ Annuel	240,00 €

Tarifs réduits

☉ Mensuel	22,00 €
☉ Trimestriel	58,00 €
☉ Semestriel	115,00 €
☉ Annuel	205,00 €

Tarifs réduits pour les étudiants, lycéens, chômeurs
Comités d'entreprises ou amicales du personnel : **nous contacter**



Certificat médical de non contre-indication obligatoire