

A compter du 26/02/2018

**ATTENTION!**

Les cours du samedi après-midi n'ont lieu que le samedi 24/02 et samedi 10/03 !

Cours tous les samedis, toute la journée, à compter du 17/03 !



**TONIC & FIT CONCEPT - COMPLEXE SPORTIF 88140 CONTREXEVILLE**



240€ /an ou 90€/trimestre

(+ 10€ d'adhésion/ass.)

120€/an pour les étudiants.

secretariat@oms-contrex.fr

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

10H/10H45 SPINNING 	10H/11H <u>RDV Thermes</u> SOPHROLOGIE 	9H30/10H15 BODY BARRE	10H/10H45 STEP DEBUTANTS 	10H/10H30 BODY AERO 
10H50/11H20 ABDOS FESSIERS 	12H15/13H CIRCUIT TRAINING	10H20/10H50 ABDOS 	11H/11H45 COCKTAIL FITNESS	10H35/11H05 F.A.C 
11H25/11H55 PILATES 	13H/13H30 F.A.C	10H50/11H30 STRETCHING 14H30/15H30 PILATES		11H10/11H40 SPINNING
Coaching individuel 17h/18h		15H30/16H SWISSBALL	Coaching individuel 18h/19h	14H30/15H15 BODY BARRE
18H/19H ZUMBA 	18H30/19H15 SPINNING	18H15/19H SPINNING 	18H/18H45 BODY AERO 	15H20/15H50 ELASTIQUES
19H10/19H55 BODY BARRE 	18H30/19H30 <u>RDV thermes</u> YOGA 	19H05/19H45 F.A.C 	19H/20H30 CROSS TRAINING	15H55/16H25 SWISSBALL
20H/20H45 STEP CONFIRME 	19H15/20H STEP DEBUTANTS	20H/20H45 ZUMBA 		16H30/17H STRETCHING



A compter du 26/02/2018

**ATTENTION!**

Les cours du samedi après-midi n'ont lieu que le samedi 24/02 et samedi 10/03 !

Cours tous les samedis, toute la journée, à compter du 17/03 !



**TONIC & FIT CONCEPT - COMPLEXE SPORTIF 88140 CONTREXEVILLE**



240€ /an ou 90€/trimestre

(+ 10€ d'adhésion/ass.)

120€/an pour les étudiants.

secretariat@oms-contrex.fr

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

10H/10H45 SPINNING 	10H/11H <u>RDV Thermes</u> SOPHROLOGIE 	9H30/10H15 BODY BARRE	10H/10H45 STEP DEBUTANTS 	10H/10H30 BODY AERO 
10H50/11H20 ABDOS FESSIERS 	12H15/13H CIRCUIT TRAINING	10H20/10H50 ABDOS 	11H/11H45 COCKTAIL FITNESS	10H35/11H05 F.A.C 
11H25/11H55 PILATES 	13H/13H30 F.A.C	10H50/11H30 STRETCHING 14H30/15H30 PILATES		11H10/11H40 SPINNING
Coaching individuel 17h/18h		15H30/16H SWISSBALL	Coaching individuel 18h/19h	14H30/15H15 BODY BARRE
18H/19H ZUMBA 	18H30/19H15 SPINNING	18H15/19H SPINNING 	18H/18H45 BODY AERO 	15H20/15H50 ELASTIQUES
19H10/19H55 BODY BARRE 	18H30/19H30 <u>RDV thermes</u> YOGA 	19H05/19H45 F.A.C 	19H/20H30 CROSS TRAINING	15H55/16H25 SWISSBALL
20H/20H45 STEP CONFIRME 	19H15/20H STEP DEBUTANTS	20H/20H45 ZUMBA 		16H30/17H STRETCHING

