



# Planning

au 1er septembre 2015



Ouvert  
du lundi au  
vendredi  
7h30 - 20h

## LE QUAI DE LA FORME

13/19, rue Bénédict - 13001 Marseille  
Tél/Fax : 0413243567

Ouvert  
le samedi  
matin  
7h30 - 14h

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00 - 11h00 Gym Traditionnelle	9h30 - 10h30 Body Sculpt AB doux	9h30 - 10h30 Gym Traditionnelle	9h30 - 10h30 Etirements Assouplissement	9h30 - 10h30 Body Barre
11h00 - 12h00 Musculaton				10h30 - 12h00 Musculaton
12h10 - 12h55 Abdos Spécial Fessiers	12h10 - 12h55 STEP		12h10 - 12h55 Mix Gym + Pilates	12h10 - 12h55 Body Barre
17h30 - 18h30 Abdos Cuisses Taille	17h30 - 18h15 Body Sculpt AB doux	17h30 - 18h15 Step Chorég	17h30 - 18h15 Gym Traditionnelle	17h30 - 18h30 Ctac/Pilates/ Body Barre
18h30 - 19h30 Pilates	18h15 - 19h00 Cuisses Fessiers	18h15 - 19h00 Taille - AB Fessiers	18h15 - 19h00 Stretching	18h30 - 19h00 Stretching

- BODY\_SCULPT** Renforcement musculaire avec haltères (principalement le buste), puis abdos-fessiers
- BODY BARRE** Renforcement musculaire avec barres
- GYM** Echauffement articulaire, étirements, renforcement de tous les groupes musculaires
- STEP** Travail cardio-vasculaire avec support "STEP" - travail de coordination motrice
- STRETCHING** Etirement et assouplissement de tous les groupes musculaires, puis relaxation
- PILATES** Méthode douce améliorant l'endurance et la force musculaire en affinant la silhouette
- CTAC** Circuit Training Anti cellulite
- LIA** Low Impact Aérobie (Aérobie sans impact)
- MIX GYM** Taille, gym posturale, body sculpt

## TARIFS 2016/2017

12 mois

BADGE 20 euros	CHEMINOTS		EXTERIEURS ANCIENS		EXTERIEURS NOUVEAUX		
	MUSCU	GYM	MUSCU	GYM	MUSCU	GYM	
ADHERENTS	Abt	167,00 €	222,00 €	247,00 €	317,00 €	247,00 €	317,00 €
	Licence	33,00 €	33,00 €	33,00 €	33,00 €	33,00 €	33,00 €
	Droit d'entrée					25,00 €	25,00 €
		200,00 €	255,00 €	280,00 €	350,00 €	305,00 €	370,00 €