

# AIX GYM

## PLANNING ACTIVITES ADULTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-11h30 <b>(e)</b> <b>2 Groupes</b> <i>Leslie et Pierre</i>	9h30-10h30 <b>(a)</b> <b>PILATES</b> <b>COURS COMPLET</b> <i>Géraldine</i>	9h30-10h30 <b>(b)</b> <b>PILATES</b> <i>Leslie</i>	9h15-10h15 <b>(a)</b> MODERN-JAZZ <i>Géraldine</i>	9h30-10h30 <b>(a)</b> <b>GYM-RENFO</b> <i>Gwen</i>	08h30-10h15 <b>(e)</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> SPORTIVE <i>Leslie</i>
<b>MARCHE NORDIQUE</b> BIEN ETRE			10h15-11h15 <b>(a)</b> <b>STRETCHING</b> <b>COURS COMPLET</b> <i>Géraldine</i>	11h30-12h30 <b>(a)</b> <b>STRETCHING</b> <i>Géraldine</i>	9h30-10h30 <b>(a)</b> <b>PILATES</b> <i>Gwen</i>
<b>MARCHE NORDIQUE</b> TONIQUE	11h30-12h30 <b>(a)</b> <b>PILATES</b> <i>Leslie</i>				9h30 11H30 <b>(e)</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> BIEN ETRE ET TONIQUE <i>Pierre</i>
9h30-10h30 <b>(a)</b> <b>YOGA VINYASA</b> <i>Géraldine</i>		18h30-19h20 <b>(c)</b> exterieur sept/oct/mai/juin <b>CIRCUIT TRAINING *</b> <b>CARDIO-RENFO</b> <i>Leslie</i>	14h00-16h00 <b>(e)</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> TONIQUE <i>Leslie</i>		
	12h30-13h30 <b>(a)</b> <b>GYM-RENFO</b> <i>Leslie</i>		19h00-20h00 <b>(d)</b> <b>GYM-RENFO</b> <i>Laurie</i>	12h30-13h30 <b>(a)</b> <b>PILATES RENFO</b> <i>Leslie</i>	
18h30-19h30 <b>(c)</b> <b>PILATES</b> <i>Leslie</i>	19h00-20h00 <b>(d)</b> <b>CARDIO-DANCE-RENFO</b> <i>Laurie</i>	19h00-20h30 <b>(e)</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> TONIQUE (lampe frontale) <i>Laurie</i>	19h30-20h30 <i>Gwen</i> <b>PILATES</b> SWISS-BALL <b>(a)</b>		

a) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Salle de danse 24 av des infirmeries 13090 Aix en Provence

b) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase de la Maison des Arts de Combats rue Henri Moissan 13100 Aix en Provence

c) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase Collège de l'Arc de Meyran en face Maison des des Arts de Combats (salle derrière le terrain de hand)

d) ► LUYNES LYCEE INTERNATIONNAL Salle de danse Georges Duby 200 rue Georges Duby 13290 Aix en Provence (a gauche en passant le portillon)

e) ► MARCHE NORDIQUE le planning des lieux est sur le site [www.aixgym.com](http://www.aixgym.com)

\*) ► EN EXTERIEUR de septembre à novembre puis de Avril à fin juin sur la pelouse du Val de l'Arc

# TARIFS

## **Fitness Gym :**

**Pilates, Gym Renforcement Musculaire, Stretching , Yoga, Modern'Jazz,  
Circuit Training**

1 cours/semaine : 195 euros à l'année

Plusieurs cours/semaine : 240 euros à l'année

## **Marche Nordique**

1 cours/semaine : 195 euros à l'année

Plusieurs cours de M.Nordique/semaine : 240 euros à l'année

## **Mix Activités**

1 cours de Fitness Gym au choix/semaine + 1 cours de Marche Nordique/semaine  
320 euros à l'année

Plusieurs cours de Fitness Gym/semaine + 1 ou plusieurs cours  
de Marche Nordique/semaine  
365 euros à l'année

**Licence + Adhésion : 45 euros**

# AIXGYM

## CONTACTS

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

@aixgym @lesliecoachsportif



[www.aixgym.com](http://www.aixgym.com)