

AIX GYM

PLANNING ACTIVITES ADULTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-11h30 (e) 2 Groupes <i>Leslie et Pierre</i> MARCHE NORDIQUE BIEN ETRE MARCHE NORDIQUE TONIQUE	9h30-10h30 (a) PILATES <i>Géraldine</i> COURS COMPLET	9h30-10h30 (b) PILATES <i>Leslie</i>	9h15-10h15 (a) MODERN-JAZZ <i>Géraldine</i>	9h30-10h30 (a) GYM-RENFO <i>Gwen</i>	08h30-10h15 (e) MARCHE NORDIQUE SPORTIVE <i>Leslie</i>
11h30-12h30 (a) PILATES <i>Leslie</i>			10h15-11h15 (a) STRETCHING COURS COMPLET <i>Géraldine</i>	11h30-12h30 (a) STRETCHING <i>Julie</i>	9h30-10h30 (a) PILATES <i>Gwen</i>
9h-10h (a) YOGA VINYASA COURS COMPLET <i>Géraldine</i>	12h30-13h30 (a) GYM-RENFO <i>Leslie</i>	18h30-19h29 (c) exterieur sept/oct/mai/juin CIRCUIT TRAINING * CARDIO-RENFO <i>Leslie</i>	14h00-16h00 (e) MARCHE NORDIQUE TONIQUE <i>Leslie</i>	9h30 11h30 (e) MARCHE NORDIQUE BIEN ETRE <i>Pierre</i>	9h30-11h30 (e) MARCHE NORDIQUE TONIQUE /BIEN ÊTRE 2 Groupes <i>Olivier/Dana /Laurie</i>
18h30-19h30 (c) PILATES <i>Leslie</i>	19h00-20h00 (d) ZUMBA <i>Emilie prof conventionné Zumba</i>	19h00-20h30 (e) MARCHE NORDIQUE TONIQUE (lampe frontale) <i>Margaux</i>	19h00-20h00 (d) GYM-RENFO <i>Emilie</i>	12h30-13h30 (a) PILATES ENGINS (Swiss Ball / elastiques / mini ball) <i>Leslie ou Julie</i>	
			19h30-20h30 <i>Gwen</i> PILATES SWISS-BALL (a)		

(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 Arts de Combats (salle derrière le terrain de hand)

(d) ► LUYNES LYCEE INTERNATIONAL 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

(*) ► 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 (planning sur le site internet)

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