



**PENSEZ À VOTRE CORPS « FAITES DU SPORT »**

**GYM, MUSCULATION, 3 COURS DE SQUASH  
1300 M<sup>2</sup> POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS**



**GYM + MUSCULATION : 360 € / 12 mois**

**GYM + MUSCULATION + SQUASH : 410 € / 12 Mois**

**Nouveau**

**Paiement en 4 fois  
Sans frais**

**Avec votre Carte  
Bleue**

**Informations - Renseignements**

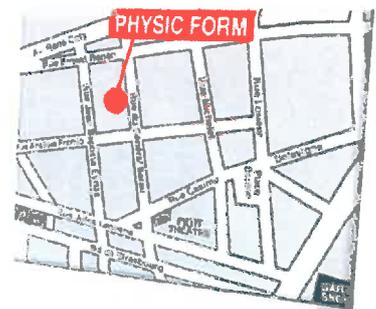
**Tel : 02 35 42 08 42**

**Physic Form**

**69 Bis, Rue du Général Sarrail  
76 600 Le Havre**

**Horaires d'ouverture**

**Du Lundi au Vendredi : 8h00 - 20h30  
Le Samedi : 9h00 - 16h00**



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
10h00 à 10h45	<b>BODY SCULPT</b>	9h15 à 10h00	GYM GENERALE	10h00 à 10h45	<b>BODY BALANCE</b>	10h00 à 10h45	GYM GENERALE	9h15 à 10h00	<b>BODY SCULPT</b>	10h00 à 10h45	<b>BIKING</b>
12h30 - 13h15	<b>ZUMBA</b>	10h00 à 10h30	STRETCHING	10h45 à 11h30	<b>ZUMBA</b>	10h45 à 11h30	<b>ZUMBA</b>	10h00 à 10h30	STRETCHING	12h30 à 13h15	<b>BODY SCULPT</b>
17h30	<b>STEP LATINO</b>	12h30 à 13h15	<b>BODY BALANCE</b>	12h30 à 13h15	GYM GENERALE	12h30 à 13h15	<b>BODY SCULPT</b>	12h30 à 13h15	ABDOS - TAILLES HANCHES	17h30	<b>BODY BALANCE</b>
18h30	<b>BODY SCULPT</b>	17h30	GYM GENERALE	17h30	<b>BODY SCULPT</b>	17h30	<b>BODY SCULPT</b>	17h30	<b>BODY BALANCE</b>	18h30	<b>STEP LATINO</b>
19h30 à 20h15	STRETCHING	18h30 à 19h15	<b>BODY ATTACK</b>	18h30	<b>BODY COMBAT</b>	18h30	<b>ZUMBA</b>	18h30	STRETCHING	19h30 à 20h15	ABDOS - TAILLES HANCHES
		19h15	<b>ZUMBA</b>	19h30 à 20h15	<b>ZUMBA</b>	19h30 à 20h15	<b>ZUMBA</b>				

**H O R A I R E S**

**BODY COMBAT**

Entraînement mélangeant les Arts Martiaux et le Fitness au travers d'une série de mouvements regroupés en 10 rounds

**BIKING**

Brûler des calories en pédalant

**GYM GENERALE**

Travail complet : Buste - Abdos - cuisses - Fessiers

**BODY SCULPT**

Son Objectif : Atteindre très rapidement une excellente qualité musculaire. Cours avec barres, steps, poids et musiques rythmées.

**PHYSIC FORM**

**BODY BALANCE**

Associe des exercices de yoga, de tai-chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, une série d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, plonge votre corps dans un état d'harmonie.

**STEP LATINO**

Travail cardio, tonique à l'aide d'une marche

**STRETCHING**

Assouplissements, étirements des muscles.

**BODY ATTACK**

Un vrai entraînement cardiovasculaire accessible à tous. Simple, athlétique, sportif, intense.

**ZUMBA**

Cours latino par excellencel!!!! Salsa, Merengue, Raggaton, danse du ventre. Ce programme vous aidera à brûler vos calories et à tonifier votre silhouette.

**ZUMBA Toning** : On rajoute les Maracas, on fait du Bruit, on danse, on renforce le Haut du Corps.

**Zumba Gold** : Cours spécial pour les débutants et les Seniors.