

LES COURS COLLECTIFS

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					11:00 * CT-S
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	
CT	GS	TRX	STEP	FAC	
17:30	17:45				
TRX	BFA				
18:15	18:45	18:15	18:15	18:30 *	
STEP	CJ	FAC	TRX	BFA-S	
19:15		19:15	19:15		
GS		S	CT		

Tous les cours durent 45min

*cours 1h

Musculation: évolution individuelle sur appareil spécifique ou en programme personnalisé

Cardio Training: travail de conditionnement aérobique sur appareillage spécifique

NOS ACTIVITÉS

FAC

Fessiers-ados-cuisses: ciblez le travail des fessiers et de la sangle abdominale

BFA

Buste-Fessiers-Abdos: ciblez le travail des cuisses, de la sangle abdominale et du haut du corps

S

Stretching: recherchez la souplesse. Bonne complémentarité des séances de musculation

STEP

Step: travail aérobique rythmé en utilisant un step. Sollicitation importante des cuisses et des fessiers

GS

Gym-Strech: exercices toniques qui ciblent les principaux groupes musculaires suivi du stretching

CT

Circuit Training: circuits des exercices enchaînés plusieurs fois dans la séance. Tonicité musculaire et renfort cardio-vasculaire

CJ

CardioJazz: cours rythmé sur des mouvements de ModernJazz

TRX

TRX: Poids de corps en suspension, travail de la force, de l'équilibre et de la coordination



Tarif classique

12 mois	6 mois	3 mois
319 €	214 €	149 €

Tarif étudiant

12 mois	9 mois	3 mois
269 €	218 €	122 €
		6 mois
		183 €

Possibilités de paiements en plusieurs fois par chèque ou carte bancaire.

Si paiement en plusieurs fois par carte bancaire, se munir du RIB de la carte bancaire, et d'une pièce d'identité

Certificat médical obligatoire



Votre club de remise en forme



Ouvert du lundi au vendredi de **10h à 21h**
Le samedi de **10h à 15h**

www.flex-time-rennes.com

282, route de fougères 35700 rennes

02.99.87.57.86