

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		
MOB		MOB	CT		

Tous les cours durent 45min

*cours 1h

Musculation: évolution individuelle sur appareil spécifique ou en programme personnalisé

Cardio Training: travail de conditionnement aérobie 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 aérobie 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

MOB

Mobility: Massages avec des rouleaux spécifiques et stretching pour améliorer la mobilité articulaire et la souplesse

Tarif individuel

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

Tarif étudiant

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



Pour payer en plusieurs fois,
c'est facile.

Vous munir :

1. votre carte bancaire
2. le RIB de votre carte
3. votre pièce d'identité

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