

Fit' Coach 72- Beauty Chris : Votre espace forme et Bien-être

Tarifs:

Forfait Optiform: Accès illimité aux activités du club et à l'espace détente sauna: **419 euros** (soit 35 euros/mois)

Forfait Soft: Accès illimité au choix

- ◆ Cardio + Cours Collectifs: **379 euros** (31 euros/mois)
- ◆ Cardio + Musculation : **379 euros** (31 euros/mois)
- ◆ Forfait Activité au choix: (2 séances hebdomadaires)
Zumba, Self défense, step, body zen: **169 euros**

Cartes Séances:

- ◆ 10 séances: **120 euros**
- ◆ 20 séances: **170 euros**

Tarifs exprimés TTC, règlement par chèque, espèces, ou prélèvement automatiques mensuels. Frais d'inscription 19 euros

Prestations Bien-Être: Beauty-Chris

Modelage intégral énergisant ou relaxant 45 mns:	50 euros
Modelage Californien ou suédois 60 mns:	60 euros
Modelage du Dos 30 mns:	35 euros
Forfait 1/2 journée bien-être: (15 mns sauna+modelage du dos+manucure+soin du visage)	75 euros
Sauna 15 minutes :	5 euros

Pose complète capsules+French UV:	37 euros
Kapping:	20 euros
Manucure+Pose Vernis :	10 euros
Déco Strass :	0,50 euros
Soin du visage (gommage, masque, crème):	15 euros



Fit' Coach 72 Beauty Chris

Eurl au capital de 4000 euros

2, rue Germain Laporte
72210 La suze sur Sarthe

Téléphone : 02.43.25.47.45

Mobile : 06.11.49.82.88

Messagerie : fitcoach72@gmail.com

Web: fitcoach72.wordpress.com

Fit' Coach 72 Beauty Chris

**Club de Remise en
forme, Beauté,
Détente**

Planning et Tarifs



Bienvenue dans votre club !

MUSCULATION/CARDIO
FITNESS

SPORTS DE COMBAT
SAUNA

Téléphone: 02.43.25.47.45

Bougez, Changez, Restez en Forme!

Quels que soient votre but, de l'entretien physique à la récupération post-natale, en passant par le cardio ou la musculation sans oublier la beauté ou le bien-être, vous profiterez d'un accompagnement personnalisé dans une ambiance conviviale sans vous ruiner.

Votre suivi sera assuré par une équipe diplômée d'état.

A votre disposition, un espace cardio-musculation, un large choix de cours collectifs, un espace détente avec sauna.

En prestations annexes vous pourrez accéder à l'espace bien-être et détente proposant modelages, manucure et soins détente.

Pour votre confort et votre sécurité, nous vous recommandons les tenues suivantes






















Pour l'accès au sauna: serviette, maillot de bain et claquettes sont de rigueur.

Pour votre pratique sportive: des chaussures de salle exclusivement et tenue appropriée.

Nous proposons à notre clientèle des programmes personnalisés afin de répondre aux besoins et objectifs de chacun, ainsi que des conseils en matière de diététique.

N'hésitez pas à vous renseigner.

Planning des cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30: Total Body 	10h30: CAF 		10h30: Total Body 	10h30: CAF 	10h30: Total Body 
12h30: Zumba 	12h30: Step 		12h30: CAF 	12h30: Fitball 	11h30: Body Zen 
17h30: Total Body 			17h30: Zumba 		
	19h: Fitball 	19h15: Zumba 	19h: CAF 	19h: Total Body 	
19h30: Self 	20h: Zumba 	20h15: Stretching 	20h: Step 	20h: Body Zen 	



CAF: Cuisse Abdos Fessiers 45 mns



Fit'Total Body: Renforcement Musculaire global du corps avec utilisation de petit matériel 60mns



Zumba: Chorégraphies et Fitness, sur rythmes latinos les plus en vogue, salsa, Merengue, cumbia, raegaton... (60 mns)



Fit'ball: Le fitball permet de travailler le corps dans sa globalité en sollicitant principalement les muscles stabilisateurs pour que les abdominaux et les muscles du dos se renforcent. Accessible à toutes et à tous, le fitball est une activité excellente pour améliorer son sens de l'équilibre. (45 mns)



Body Zen: Mélange de diverses techniques de gym douce pilates, qi quong, stretching...

Horaires d'ouverture

Lundi: 10h00 à 21h30 journée continue

Mardi: 10h00 à 21h30 journée continue

Mercredi: 17h00 à 21h30

Jeudi: 10h00 à 21h30 journée continue

Vendredi: 10h00 à 21h30 journée continue

Samedi: 10h00 à 13h00