



Allée Victor Renault 49 700 Doué la Fontaine
Tél : 02 41 67 07 24 - Fax : 02 41 67 15 70

centreaquatique-douelafontaine@orange.fr
www.piscine-douelafontaine.com

PLANNING FITNESS

Lundi	CAF 10h15 à 11h00	TBC 18h30 à 19h15	FREE STYLE 19h30 à 20h30
Mardi	Stretching 10h15 à 11h00	Renforcement Musculaire 18h00 à 18h30	Bodybarre 18h45 à 19h30
Mercredi	Renforcement Musculaire 10h15 à 11h00	Abdos-fessiers / Stretching 18h45 à 19h45	STEP 19h30 à 20h15
Jeudi	CAF 17h45 à 18h30	TBC 18h45 à 19h30	ZUMBA 20h00 à 21h00
Vendredi	CAF 17h45 à 18h30	TBC 18h45 à 19h30	STEP débutant 19h45 à 20h30
Samedi	TBC 10h15 à 11h00	CAF+++ 18h45 à 19h30	ZUMBA 10h00 à 11h00
Renforcement Musculaire Adapté à tous public		Step Un cours cardio en chorégraphie	
Bodybarre Tonifier tous les muscles du corps		CAF Cuisses / Abdos / Fessiers	
Stretching Pour retrouver souplesse et bien être		ZUMBA Alliance de danse latines et de Fitness	
TBC Améliore votre condition physique générale		FREE STYLE Nouveau cours à chaque séance	

HORAIRES OUVERTURE

	Salle de Sport	Présence éducatrice	
Lundi	9h00 à 20h30	10h00 à 13h00	17h00 à 20h45
Mardi	9h00 à 21h30	10h00 à 13h00	17h00 à 20h45
Mercredi	9h00 à 20h00	10h00 à 13h00	16h00 à 20h00
Jeudi	9h00 à 21h30		13h30 à 20h45
Vendredi	9h00 à 20h30	10h00 à 13h30	16h00 à 19h30
Samedi	9h00 à 12h00	9h30 à 11h30	

TARIFS

Musculation ou Fitness	Trimestre	106,00 €
	Année	254,00 €
Fitness + Musculation	Trimestre	127,00 €
	Année	349,50 €
Supplément baigande valable pendant l'abonnement salle	Trimestre	31,00 €
	Année	92,00 €

Réduction de 10% pour les étudiants