

INFOS PERIODE 1

Toute l'équipe d'Atout Forme Fitness vous souhaite une excellente rentrée sportive !



NOUVEAU PROGRAMME PERIODE 1

DU 01/09 AU 16/10

LES ACTIVITES DU JEUDI PLUS EN DETAIL

POUND ET ZUMBA

VENEZ TESTER LES ACTIVITÉS

2 SÉANCES D'ESSAI POSSIBLE

@ATOUTFORMEFITNESS23



DU 1ER SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE 2026

LE PROGRAMME SPORTIF

PERIODE 1

LE LUNDI

LIZIERES

**17H-18H GYM DOUCE
18H15-19H15 SOFT CROSS**

LE LUNDI

**TRISTAN
L'HERMITE**

**19H30-20H30
RENFORCEMENT**

LE MARDI

MESTADIER

**12H15-13H15
PILATES**

LE MERCREDI

TRISTAN L'HERMITE

**19H-20H CROSS TRAINING
20H-21H AB/DOS DE GASQUET**

LE MERCREDI

DUN LE PALESTEL

19H-20H FITNESS

LE JEUDI

ANCIENNE LUDOTHÈQUE

17H-18H PILATES STRETCHING

TRISTAN L'HERMITE

**19H30-20H30 POUND
20H30-21H30 ZUMBA**

LE VENDREDI

MESTADIER

12H30-13H15 YOGA DE GASQUET

MILLECLUB AU CHEIX

13H30-14H30 GYM ADAPTÉE

@ATOUTFORMEFITNESS23

LES ACTIVITÉS DU JEUDI

POUND ET ZUMBA



POUND :

UN COURS CARDIO EN MUSIQUE AVEC DES BAGUETTES
ON TRANSPIRE, ON SE DÉFOULE ET ON BRÛLE DES CALORIES

CARDIO
RENFORCEMENT BAS DU CORPS
ÉNERGIE & MOTIVATION

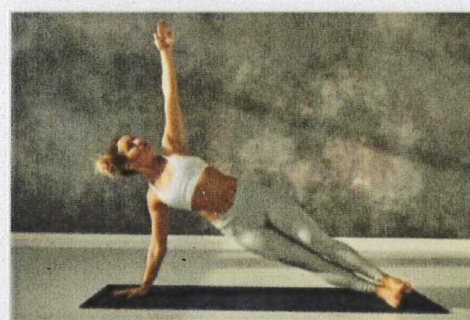
ZUMBA :

UN COURS DYNAMIQUE ET FUN.
ON DANSE, ON SOURIT, ON SE LIBÈRE !

CARDIO
TONUS ET ÉNERGIE
BIEN-ÊTRE ET PLAISIR



n'hésites pas à venir essayer!
+ DE 10 COURS PROPOSÉS



120€ ADULTES / 85€ ETUDIANTS

2 SÉANCES D'ESSAI

ATOUTFORMEFITNESS23