

Bir el Djir (à coté de la fromagerie FELLA)

TELE : 0770313224

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h-10h						HIIT CARDIO	
10h-11h	AEROBIC	AEROBIC 10h30-11h30	HIIT CARDIO	AEROBIC 10h30-11h30	HIIT CARDIO	AEROBIC 10h30-11h30	
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h		BODY SCULPT Méditation	PERTE DE POIDS	Training family Maman & Moi	PERTE DE POIDS	HIIT CARDIO 13h30-14h30	
14h-15h		AEROBIC 14h30-15h30	Abdo fessier 14h30-15h30	HIIT CARDIO		AEROBIC 14h30-15h30	
15h-16h	AEROBIC 15h30-16h30				BODY SCULPT Méditation		ZUMBA 15h30-16h30
16h-17h		HIIT CARDIO	BODY SCULPT Méditation	HIIT CARDIO		BODY SCULPT Méditation	
17h-18h	ZUMBA	ZUMBA	HIIT CARDIO	ZUMBA	HIIT CARDIO		
18h-19h							

CARDIO FITNESS : (Sport avec coache)

Salle ouverte tous les jours de 8h00 à 20h00,
le vendredi de 08h30 à 18h

Durée de la séance : jusqu'à 2 heures.

Monitrice disponible tous les jours sauf le vendredi

1 fois par semaine : 1000 dinars par mois
2 fois par semaine : 2000 dinars par mois
3 fois par semaine : 3000 dinars par mois
Tous les jours : 4000 dinars par mois
1 séance : 300 dinars

CARDIO + ZUMBA (aérobic)

1 fois par semaine : 2000 dinars par mois
2 fois par semaine : 4000 dinars par mois
3 fois par semaine : 6500 dinars par mois

ZUMBA OU AEROBIC

1 fois par semaine : 1500 dinars par mois
2 fois par semaine : 2500 dinars par mois
3 fois par semaine : 4000 dinars par mois
5 fois par semaine : 5000 dinars par mois
Durée de la séance : 1 heure.
1 SEANCE : 500 dinars

BODY SCULPT OU HIIT CARDIO

1 fois par semaine : 1500 dinars par mois
2 fois par semaine : 2500 dinars par mois
3 fois par semaine : 4000 dinars par mois
Durée de la séance : 1 heure.

ZUMBA KIDS OU CROSS FIT KIDS

1 fois par semaine : 1500 dinars par mois
2 fois par semaine : 2500 dinars par mois
Durée de la séance : 1 heure.

Séances valables pendant un mois (30 jours) à partir de la première séance.
Au-delà des 30 jours, aucune séance ne pourra être rattrapée.

Dossier à fournir

2 photos

Certificat de bonne santé