

HORAIRES : Du Lundi au Vendredi de 10h00 à 21h30 - Samedi 10h00 à 14h00 - Dimanche 10h00 à 13h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10h15 - 10h45 DOS/POITRINE	10h15 - 11h15 LES MILLS RPM™	10h15 - 11h00 LES MILLS BODYATTACK™	10h15 - 11h00 PILATES	10h15 - 11h00 BODY SCULPT	10h30 - 11h30 LES MILLS BODYATTACK™	10h15 - 10h45 ABDOS-FESSIERS	
10h45 - 11h15 C.A.F.	11h15 - 12h00	11h00 - 12h00	11h00 - 11h45 BODY SCULPT	11h00- 12h00	11h30 - 12h00	10h45 - 11h45	
11h15 - 12h00 STRETCHING	BODY SCULPT	LES MILLS BODYPUMP™	11h45 - 12h30 STRETCHING	LES MILLS BODYBALANCE™	ABDOS-FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP™	
ACCES LIBRE AU FORFAIT ZEN					12h00 - 13h00	11h45 - 12h45	
12h30 - 13h30 LES MILLS RPM™	12h30 - 13h15 COMBAT FIT	12h30 - 13h30 TRX STUDIOS TRAINING CENTRE	12h30 - 13h30 LES MILLS BODYPUMP™	<h2 style="color: red;">CLUB OUVERT TOUT L'ÉTÉ</h2> <p>FORFAITS ANNUELS Avec Sauna Illimités Privilège : 580 € Musculation : 460 €</p>			
18h15 - 19h00 BODY SCULPT	18h30-19h15 F.A.C.T	18h30 - 19h15 TRX STUDIOS TRAINING CENTRE	18h30 - 19h00 ABDOS-FESSIERS				18h30 - 19h30 LES MILLS BODYPUMP™
18h30 - 19h15 STEP	19h15 - 20h00 LES MILLS BODYPUMP™	19h15 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 COMBAT FIT				19h30 - 20h30 LES MILLS BODYBALANCE™
19h00 - 19h45 SWISS BALL	20h00 - 21h00 LES MILLS RPM™	19h15 - 20h15 LES MILLS RPM™	19h45 - 20h45 ZUMBA fitness				
19h15 - 20h00 LES MILLS BODYATTACK™		20h00 - 21h00 ZUMBA fitness	20h00 - 21h00 LES MILLS RPM™				
20h00 - 21h00 LES MILLS RPM™		20h00 - 21h00 ZUMBA fitness					
20h00 - 20h45 AFROS-TONIK		20h00 - 21h00 TRX STUDIOS TRAINING CENTRE					
20h45 - 21h30 LES MILLS BODYPUMP™							



CLUB OUVERT TOUT L'ÉTÉ

FORFAITS ANNUELS Avec Sauna Illimités
 Privilège : 580 €
 Musculation : 460 €

Offre Spéciale DUO+ 99,95 €

Juillet & Août

Suivi Sportif Assuré Pour Tous !

8, Av. Général Gallieni 93250 VILLEMOMBLE

escale.forme@wanadoo.fr



www.escale-forme.fr

01.48.54.17.54

Pièces à fournir :

1 Certificat Médical + 2 Photos d'Identité.

Le club se réserve le droit de modifier les cours & les horaires

