

## DESCRIPTION DES COURS

- CROSS TRAINING:** Enchaînement de plusieurs exercices
- BOXING:** Cours sur sac de frappe
- BODY CAF:** Cours de renfo général
- BIKING:** Cours sur vélo, cardio ++++
- STEP/LIA:** Cours cardio chorégraphié
- STRONG:** Cours Cardio Renfo qui utilise des mouvements de combat
- ZUMBA:** Cours Cardio Renfo sur différents rythmes musicaux
- JUMP:** Cours cardio
- DANCE FACTORY:** Cours chorégraphié sur différents styles musicaux
- PILATES:** Cours de renforcement des muscles profonds
- FITNESS FIGHT:** Cours cardio/renfo avec méthode de combat
- MIX:** Mélange des différents cours de la semaine
- KIDS:** Training pour enfants
- CHEERS:** Pompom pour enfants et adolescents

## HEURES (AVEC PRÉSENCE DE COACH)

**LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI :**

7h30-14h00 / 17h00-21h00

**MERCREDI :**

10h00-21h00

**SAMEDI :** 9h00-13h00

**DIMANCHE :** 10h00-12h00

## TARIFS

**FORFAIT FACTORY: 55€/mois** (full acces)

**FORFAIT 1: 50€** (plateau + cours)

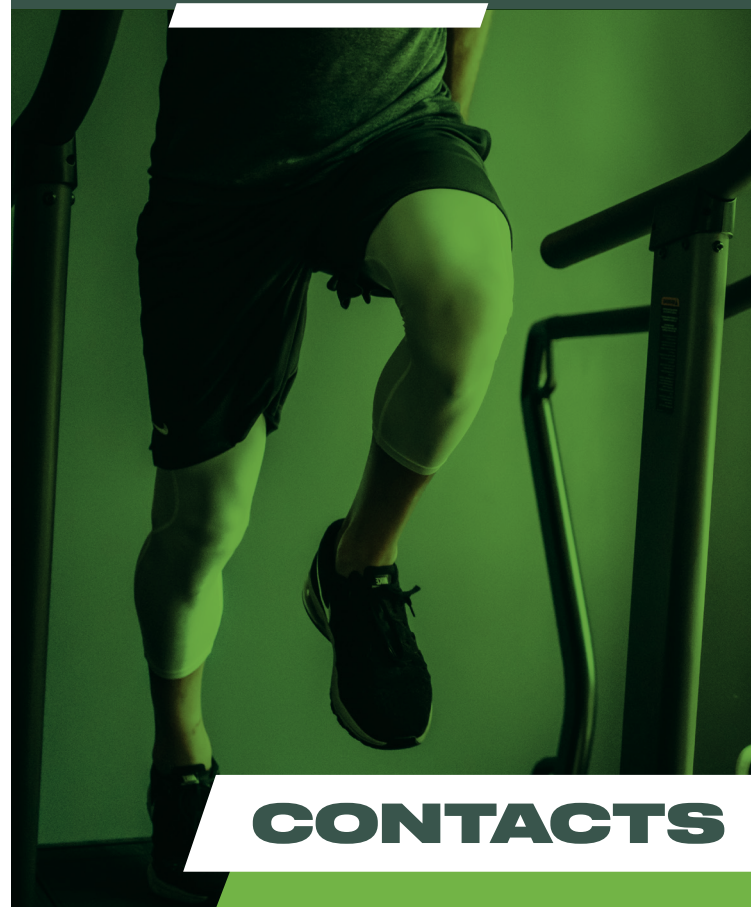
**FORFAIT 2: 45€/mois** (cours co ou plateau)

**KIDS: 30€/mois** (sans engagement)

Engagement 6 mois pour les 3 forfaits.

**METTEZ-VOUS EN FORME  
MAINTENANT!**

**FITNESS  
FACTORY**



**CONTACTS**

**ADHÉREZ MAINTENANT !**

📍 21 rue Ferdinand Buisson  
Changé 53810


☎ +33 2 43 56 12 73

✉ [contact@fitnessfactory53.fr](mailto:contact@fitnessfactory53.fr)

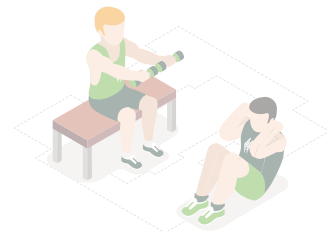
📷 [fitness\\_factory53](https://www.instagram.com/fitness_factory53) 📱 Fitness Factory



# COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>PILATES</b> 7h30-8h15				<b>MIX</b> 9h30 -10h30	<b>MIX</b> 10h30 -11h30
<b>BODY CAF</b> 12h30 -13h15	<b>POWER BIKING</b> 12h30 -13h00	<b>STRONG 30' / BOXING 30</b> <b>+ ABDOS 15'</b> 12h30 -13h15	<b>PILATES</b> 12h30 -13h00	<b>STEP 1 / LIA 1</b> 12h30 -13h15		
		<b>KIDS</b> 14h00 -15h00				
		<b>KIDS</b> 16h00 -17h00				
	<b>JUMP</b> 17h45 -18h15		<b>BODY CAF</b> 17h45 -18h15	<b>POWER BIKING</b> 17h30 -18h00		
<b>CROSS TRAINING</b> 18h00-18h30	<b>BODY CAF</b> 18h15 -18h45	<b>BOXING</b> 18h00-18h30	<b>POWER BIKING</b> 18h15-18h45	<b>CROSS TRAINING</b> 18h00 -18h30		
<b>ZUMBA</b> 18h30 -19h15	<b>POWER BIKING</b> 18h45 -19h15	<b>ZUMBA</b> 18h30 -19h15	<b>STEP 1/LIA 1</b> 18h45-19h30	<b>STRONG</b> 18h30 -19h00		
<b>STEP 2 / LIA 2</b> 19h15 - 20h00	<b>PILATES</b> 19h15 -20h00	<b>FITNESS FIGHT</b> 19h15 - 20h00	<b>PILATES</b> 19h30-20h15	<b>DANCE FACTORY</b> 19h00 -19h45		

## CHALLENGE +

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>CHALLENGE +</b> 12h30-13h15		<b>CHALLENGE +</b> 12h30-13h15	<b>CROSS TRAINING</b> 12h30 -13h15	<b>CHALLENGE +</b> 12h30 -13h15		
	<b>CHALLENGE +</b> 18h30 -19h45		<b>CHALLENGE TECHNIQUE</b> 18h00 -19h15			
<b>CHALLENGE +</b> 18h30-19h15		<b>CHALLENGE +</b> 18h30 -19h15		<b>CHALLENGE +</b> 18h30 -19h15		