

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: 50€/mois (full acces)

FORFAIT FITNESS: 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

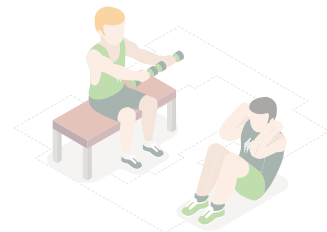
📷 [fitness_factory53](https://www.instagram.com/fitness_factory53) 📱 Fitness Factory



COURS COLLECTIFS

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

CHALLENGE +

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