

FITNESS		
LUNDI	MARDI	MERCREDI
9h30-10h30 Body Sculpt	9h30-10h15 Gym Danse	
	10h20-11h Stretching	
12h30-13h15 Body Sculpt	12h30-13h15 Fessiers Abdos Cuisses	12h30-13h15 Body Training
18h-18h40 Stretching	17h30-18h30 Step&Sculpt	18h-19h STEP Débutant
19h-20h Body Sculpt	18h30 Ceint. Abdo 19h Haut du Corps 19h30 Bas du Corps	19h-20h Fessiers Abdos Cuisses Taille
20h-21h STEP Initie	20h15-21h15 Body Barre	20h-21h Hilo Impact Aerobic
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 Gym Danse		9h30-10h15 Fessiers Abdos Cuisses
10h15-11h Fessiers Abdos Cuisses		10h15-11h STEP Initie
12h30-12h15 Body Barre	12h30-13h15 Dos Poitrine Taille	12h30-13h15 Body Training
17h30-18h Ceinture Abdo		
18h-19h Body Sculpt		
19h-20h Zumba Fit		

AQUAGYM		
LUNDI	MARDI	MERCREDI
9h30-10h15 Aqua Gym	9h30-10h15 Aqua Douce	
10h30-11h15 Aqua Fit	10h30-11h15 Aqua Gym	
	12h30-13h15 Aqua Fit	
	14h30-15h15 Aqua Douce	
18h-18h45 Aqua Gym		18h-18h45 Aqua Gym
19h-19h45 Aqua Fit		19h-19h45 Aqua Fit

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 Aqua Gym		9h30-10h15 Aqua Gym
10h30-11h15 Aqua Gym		10h30-11h15 Aqua Fit
	12h30-13h15 Aqua Gym	
14h-14h45 Aqua Douce		
18h-18h45 Aqua Fit		
19h-19h45 Aqua Fit		

MUSCULATION ET CARDIO-TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI
9h30 à 13h30	9h30 à 21h 30	9h30 à 13h30
17h à 20h		16h30 à 21h30
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 à 15h	9h30 à 13h30	9h30 à 15h
16h à 21h30	17h à 20h	

DANSE ORIENTALE

à partir de 13 ans
Le Samedi de 11h30 à 12h30

BODY KARATÉ

à partir de 13 ans
Le Mardi de 21h15 à 22h15
Le Vendredi de 20h à 21h30

KID'GYM

de 6 à 10 ans
Le Mercredi de 11h à 12h

FIT JEUNE

Le Mercredi à la salle des fêtes de Chosy en Brie

Fit'Eveil de 3 à 5 ans Fit'Débutant de 6 à 8 ans Fit'Intermédiaire de 8 à 10 ans
Fit'Confirmé de 10 à 13 ans

Autres Forfaits

TARIFS DANSE ORIENTALE			
msc 35€ off à l'année	TRIMESTRE	SEMESTRE	ANNEE
	130€	210€	260€
membres CMFSC	85€	105€	130€

TARIFS BODY KARATÉ			
msc 35€ off à l'année	TRIMESTRE	SEMESTRE	ANNEE
	60€	120€	160€
membres CMFSC	30€	60€	80€

TARIFS KID'GYM			
msc 25€ off à l'année	TRIMESTRE	SEMESTRE	ANNEE
	50€	70€	100€

Les Forfaits

LES FORFAITS ADULTES			
INSCRIPTION 35€ Offerte à l'année	TRIMESTRE	SEMESTRE	ANNEE
Fitness	125€	225€	370€
Musculation	135€	235€	370€
Cardio	105€	185€	340€
Aqua 1cours/ semaine	120€	210€	370€
Aqua 2cours/ semaine	180€	310€	510€
Aqua à volonté	295€	345€	545€
2 activités hors aqua	180€	310€	510€
Aqua+1 activité	210€	360€	560€
Fit+Ag+Muscu+Cardio	230€	385€	600€

CARTE DE 10 COURS (valable 6 mois) : 120€

TARIFS - DE 18 ANS ET ETUDIANTS			
INSCRIPTION 35€ Offerte à l'année	TRIMESTRE - 18 ANS	SEMESTRE - 18 ANS	ANNEE - 18 ANS
Fitness	125€	225€	360€
Musculation	125€	225€	360€
Cardio	95€	175€	330€
Aqua 1cours/ semaine	115€	200€	360€
Aqua 2cours/ semaine	175€	300€	490€
Aqua à volonté	190€	340€	525€
2 activités hors aqua	170€	300€	490€
Aqua+1 activité	200€	350€	540€
Fit+Ag+Muscu+Cardio	220€	375€	580€



La forme à votre portée

21 cours Gambetta 77120
Coulommiers
01 64 03 83 89
06 18 03 09 47
www.club-sport-coulommiers.com
Stret n° 508 711 975 000 13

FITNESS
AQUAGYM
CARDIO
MUSCULATION
DANSE ORIENTALE

NOUVEAU

ZUMBA FIT
BODY KARATÉ
KID'GYM