

























LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					 PILATES 10h00 - 10h45
					 BODYSCULPT 10h45 - 11h30
 CARDIO SCULPT 12h15 - 13h15	 SPECIFIC WOMAN 12h15 - 12h45	 BODYSCULPT 12h15 - 13h15	 PILATES 12h15 - 13h15	 CAF 12h15 - 13h15	 BIKING 11h30 - 12h15
	 BIKING 12h45 - 13h15				
 HIIT 18h00 - 18h30	 CROSS TRAINING 18h00 - 18h45	 PILATES 18h00 - 18h45	 CAF 18h00 - 18h45	 STEP 18h00 - 18h45	
 PILATES 18h30 - 19h15	 CAF 18h45 - 19h30	 CARDIO SCULPT 18h45 - 19h30	 LIA 18h45 - 19h30	 BODYSCULPT 18h45 - 19h30	
 HIIT BIKING 19h15 - 20h00	 PILATES 19h30 - 20h15	 CROSS TRAINING 19h30 - 20h15	 STRETCHING 19h30 - 20h15	 ZUMBA 19h30 - 20h15	

- CAF** Ensemble d'exercices sur des groupes musculaires précis : cuisses, abdos, fessiers
- BODYSCULPT** Séance complète sur un renforcement musculaire général du corps
- SPECIFIC WOMAN** Ensemble d'exercices qui visent un ou deux groupes musculaires
- CARDIO SCULPT** Séance alternant cardio et renforcement musculaire avec des exercices variés
- ZUMBA** Se dépenser autour de chorégraphies sur des musiques latines
- BIKING** Cours collectif de vélo avec une variation de l'intensité et des résistances selon la musique
- STEP** Suivre une chorégraphie rythmée sur des musiques entraînantes pour intensifier le cardio avec un step
- PILATES** Travail en douceur pour renforcer la ceinture abdominale et les muscles profonds
- HIIT** Exercices "cardio" qui alternent des phases d'effort intense avec des phases de récupération actives
- LIA** Suivre une chorégraphie rythmée sur des musiques entraînantes pour intensifier le cardio
- STRETCHING** S'assouplir en douceur avec des exercices d'étirements et de relaxation
- CROSS TRAINING** Enchaînement de plusieurs exercices avec peu de temps de récupération



ESPACE FORME

Saison 2024-2025

Adhésion à La Fraternelle : 20 €

ABONNEMENT À LA SAISON

		ANNUEL
ILLIMITÉ	Accès à tout le planning	360 €
JOURNALIER	Accès à un jour du planning	220 €
MIDI EXCLUSIF	Accès aux cours entre 12h15 et 13h15	230 €
PILATES EXCLUSIF	Accès aux cours de pilates	230 €
PILATES 1 COURS/SEMAINE	Accès aux cours de pilates une fois par semaine	180 €

ABONNEMENT À LA PÉRIODE

	ILLIMITÉ
P1 SEPTEMBRE - DÉCEMBRE	140 €
P2 JANVIER - AVRIL	140 €
P3 MAI - JUILLET	110 €

Contact

20 rue de l'Etissey 38300 Bourgoin-Jallieu
 fraternelle@fraternellebj.fr
 www.lafraternellebj.fr
 04 74 93 39 59