



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



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



# ESPACE FORME

## Saison 2026-2027

Adhésion à La Fraternelle : 20 €

### ABONNEMENT À LA SAISON

ILLIMITÉ	Accès à tout le planning	370 €
JOURNALIER	Accès à un jour du planning	230 €
MIDI EXCLUSIF	Accès aux cours entre 12h15 et 13h15	240 €
PILATES EXCLUSIF	Accès aux cours de Pilates	260 €
PILATES 1 COURS/SEMAINE	Accès aux cours de Pilates une fois /semaine	200 €

























### ABONNEMENT À LA PÉRIODE EN ILLIMITÉ

P1 SEPTEMBRE - DÉCEMBRE	150 €	P4 SEPTEMBRE - AVRIL	275 €
P2 JANVIER - AVRIL	150 €	P5 JANVIER - JUILLET	240 €
P3 MAI - JUILLET	130 €		

### Contact

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



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