Votre salle de Fitness - entre Menthon et Bluffy

cours collectifs mixtes

GYM Enfants 4 - 5 ans
Parcours : agilité - coordination - équilibre - créativité
danse - yoga - respiration

GYM / DANSE Enfant 6 - 8 ans

ZUMBA Kids 9 -11 ans
Cours dansé dynamique sur tous styles de musique.

BodyART
Mélange de techniques YOGA et PILATES où toutes
les parties du corps sont ciblées et travaillées en synergie.

BodyART Best Age
Pour les 50ans et + en bonne santé qui souhaitent
améliorer force, coordination, équilibre et posture.

R'Yoga ART (Yoga dans hamac)
Bénéfique pour la colonne, aide à relâcher les tensions et
compressions. Améliore équilibre, posture, flexibilité,
mobilisation, relaxation et oxygénation due aux inversions

FONCTIONNAL TRAINING
Méthode d'entainement globale où toutes les chaînes
musculaires sont solicitées : travail poids de corps, petits
matériels variés, gainage, cardio, grosse dépense
énergétique.
PPG : Préparation Physique Générale pour tout autre sport.

STRAP TRAINING (connu sous le nom TRX)
Travail de musculation intense par suspension de poids de
corps (avec des sangles) + PPG.

ZUMBA FITNESS
Cours dansé très dynamique sur tous styles de musique.

GYM SENIORS
Renforcement musculaire général + stretching

STRETCHING
Etirements de tous les muscles de votre corps, en synergie
avec la respiration.

Bluffy

Cool-eur Fitness

PLANNING COURS - 2021 / 2022

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 - 10h00 bodyART	9h30 - 10h30 Gym enfant 4-5 ans	9h00 - 10h00 Fonctional Training	9h - 10h Strap Training
10h15 - 11h15 Stretching	10h45 - 11h45 Gym danse - enfant 6-8 ans	10h15 - 11h15 Gym Sénior	10h10 - 11h10 bodyART Best Age
17h45 - 18h45 bodyART		17h15 - 18h15 ZUMBA Kids 9-11 ans	
19h00 - 20h00 Fonctional Training	18h45 - 19h45 R ' Yoga	18h45 - 19h45 Strap Training	
20h10 - 21h10 Strap Training	20h00 - 21h00 bodyART	20h00 - 21h00 ZUMBA Fitness	

Cours en extérieur samedi matin selon saison et météo

* Planning susceptible d'être modifié

Bluffy

Cool-eur Fitness

Cool-eur Fitness à Bluffy

TARIFS 2021 - 2022

* Professeurs diplômés
* Pas de frais d'inscription

* Passe sanitaire
* certificat médical de moins de 3 mois

* Prévoir votre propre tapis de sol

* Cours en extérieur le samedi matin (selon saison et météo)

* Cours assurés jusqu'au 8 juillet 2022
* Fermé pendant les vacances de Noël

** Abonnement - Enfant **

Annuel	230 €

** Cours - Fitness **

Carte 15 cours	200€ (13€ /cours)	Validité 6 mois
Carte 30 cours	300€ (10€ /cours)	Validité 1 an
Carte 40 cours	360€ (9€ /cours)	Validité 1 an
Carte 60 cours	480€ (8€ /cours)	Validité 1 an

** Cours de R'Yoga **

cours d'essai	10 €	
Carte 10 cours	170 €	Validité 6 mois
Carte 20 cours	320 €	Validité 1 an

Cours jusqu'au 8 juillet 2022
Ouvert pendant vacances de toussaint, hiver et pâques

Bluffy

Cool-eur Fitness