



PARC BEL AIR LA FORET RAMBOUILLET

01 34 83 11 29

Votre centre de remise en forme **Danse et Fitness**, propose **DEUX offres** spécialement pour le personnel de **LA MAIRIE DE RAMBOUILLET, L'AMICALE DU PERSONNEL DE RAMBOUILLET ET LES ASSISTANTES MATERNELLES** permettant un accès illimité à :

- **48** cours collectifs/semaine dont 7 concepts LES MILL'S, Zumba, Piloxing et Fonctionnal Training (voir planning ci-joint).
- La salle cardio-training.
- La salle de musculation.
- L'espace diététique et l'espace détente (sauna).

Cette abonnement de type « **SANTE** », vous est proposé à un tarif très attractif de **360€** au lieu de 518€ (468€+50€ de frais d'adhésion) soit **30€/mois**.

Ou

- La salle cardio-training.
- La salle de musculation.
- L'espace diététique et l'espace détente (sauna).

Cette abonnement de type « **MUSCU** », vous est proposé à un tarif très attractif de **300€** au lieu de 470€ (420€+50€ de frais d'adhésion) soit **25€/mois**.

Pour tout autre abonnement, voir sur place.

Vous pouvez aussi faire appel aux services de notre coach sportif sur rendez-vous (renseignement à l'accueil).

Danse et Fitness vous propose également d'autres activités supplémentaires comme :

- **Le Kick Boxing, Boxe Française, Américaine et Anglaise Adultes et Ados**
- **La zumba kids.**
- **Le squash.**
- **Circuit Training Ados**

Vous avez la possibilité de régler votre abonnement :

- Soit par prélèvement automatique (joindre un RIB) sur 12 prélèvements débités à votre choix soit le 5, le 8 ou le 12 de chaque mois.
- Soit par chèque en 1 à 4 fois.
- Soit en espèce.
- Soit en coupon sport ANCV

Sportivement et cordialement
Toute l'équipe de Danse et Fitness.

Planning des cours collectifs

LUNDI - 9H00	MARDI - 9H00	MERCREDI - 9H00	JEUDI - 9H00	VENDREDI - 9H00	SAMEDI - 9H00	DIMANCHE - 10H00
9H30 - 10H15 BODY GYM	9H30 - 10H00 STEP	10H00 - 10H30 BODY SCULPT	9H30 - 10H15 CUISSSES ABOOS FESSIERS	9H45 - 10H30 BODY GYM	10H00 - 11H00 RPM	10H30 - 11H15 LES MILLS
10H15 - 11H00 ZUMBA	10H00 - 10H30 BODYPUMP	10H30 - 11H30 PILATES	10H15 - 11H15 BODYBALANCE	10H30 - 11H00 STRETCHING	11H00 - 11H45 CUISSSES ABOOS FESSIERS	COURS VARIÉS **
11H00 - 11H30 STRETCHING	10H30 - 11H30 BODYBALANCE			12H15 - 12H30 GAINAGE ABOOS FLASH	11H45 - 12H30 BODYPUMP	11H15 - 12H15 BODYBALANCE
11H30 - 12H30 SMALL GROUP BOXE HIIT					12H30 - 13H00 STRETCHING	OU
12H30 - 13H15 PILOXING	12H30 - 13H15 BODYPUMP	14H00 - 15H00 CIRCUIT TRAINING ADOOS 11 à 15 ans	12H30 - 13H15 BODYVIVE	12H30 - 13H30 YOGA DYNAMIQUE		13H00 PILATES / YOGA **
	18H15 - 19H15 RPM	17H30 - 18H15 LIA	18H00 - 18H30 BODY SCULPT		4 à 6 ans * 14H00 - 15H00 YOGA	
17H30 - 18H00 CUISSSES ABOOS FESSIERS	18H00 - 18H30 BODYVIVE	18H15 - 18H45 LIA	18H30 - 19H00 ABDOOS FESSIERS		15H00 - 16H30 KICK BOXING - BOXE ADOS *	
18H00 - 18H45 BODYPUMP	18H30 - 19H00 LIA DEBUTANT	18H45 - 19H45 CUISSSES ABOOS FESSIERS	19H00 - 19H45 FUNCTIONAL TRAINING			
18H45 - 19H30 SH'BAM	19H00 - 19H45 ZUMBA	18H45 - 19H30 BODYPUMP	19H45 - 20H45 PILOXING	18H00 - 19H00 BODYBALANCE		
19H30 - 20H00 STEP	19H30 - 20H30 RPM	19H30 - 20H30 BODYATTACK	19H45 - 20H45 RPM	19H00 - 20H00 ZUMBA		
20H00 - 21H00 PILATES / YOGA	19H45 - 20H45 BODYCOMBAT	20H30 - 22H00 KICK BOXING - BOXE *		20H00 - 21H00 CIRCUIT TRAINING ADOOS 11 à 15 ans		
	20H45 - 21H30 FUNCTIONAL TRAINING		22H00	22H00	17H00	

Planning sous réserve de changement

* Activités en supplément Renseignements à l'accueil.

** Affichage en salle et Facebook

Danse & Fitness

PARC BELAIR LA FORET RAMBOUILLET
1 rue Clément Ader - GAZERAN
01.34.83.11.29
www.fitness-rambouillet.com