



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 entraînant 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 entraînant pour intensifier le cardio



STRETCHING

S'assouplir en douceur avec des exercices d'étirements et de relaxation



ESPACE FORME

Saison 2023-2024

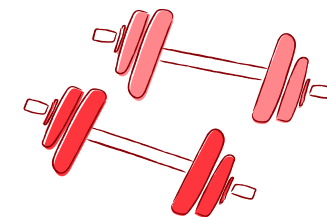
Adhésion à La Fraternelle : 10 €

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					 PILATES 10h00 - 10h45
 CARDIO SCULPT 12h15 - 13h15	 SPECIFIC WOMAN 12h15 - 12h45	 BODYSCULPT 12h15 - 13h15	 PILATES 12h15 - 13h15	 CAF 12h15 - 12h45	 BODYSCULPT 10h45 - 11h30
	 STRETCHING 12h45 - 13h15			 BIKING 12h45 - 13h15	 BIKING 11h30 - 12h15
 HIIT 18h00 - 18h30	 LIA 1 18h00 - 18h45	 PILATES 18h00 - 18h45	 CAF 18h00 - 18h45	 STEP 18h00 - 18h45	
 PILATES 18h30 - 19h15	 CAF 18h45 - 19h30	 CARDIO SCULPT 18h45 - 19h30	 LIA 2 18h45 - 19h30	 BODYSCULPT 18h45 - 19h30	
 HIIT BIKING 19h15 - 20h00	 ZUMBA 19h30 - 20h15	 BIKING 19h15 - 20h15	 BODYSCULPT 19h30 - 20h15	 ZUMBA 19h30 - 20h15	