

- 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
- 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

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>BIKING</b> 12h45 - 13h15				
 <b>HIIT</b> 18h00 - 18h30	 <b>CROSS TRAINING</b> 18h00 - 18h45	 <b>PILATES</b> 18h00 - 18h45	 <b>CAF</b> 18h00 - 18h45	 <b>STEP</b> 18h00 - 18h45	
 <b>PILATES</b> 18h30 - 19h15	 <b>CAF</b> 18h45 - 19h30	 <b>CARDIO SCULPT</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>CROSS TRAINING</b> 19h30 - 20h15	 <b>STRETCHING</b> 19h30 - 20h15	 <b>ZUMBA</b> 19h30 - 20h15	