

## C.P.Besançon Lutte - Musculation - Fitness

MUSCULATION ET SAUNA		
DU LUNDI AU VENDREDI	10h00 - 20h00	
SAMEDI	10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00	
STREET WORKOUT Espace Fitness Extérieur		
COURS COLLECTIFS		
<i>Cours encadrés par des diplômés d'Etat</i>		
LUNDI	18h00 à 19h00	Cross Training
	19h00 à 20h00	Tabata/Entraînement Fonctionnel
MARDI	10h00 à 11h00	Equilibre
	11h15 à 12h00	Pilate
	12h00 à 12h45	Cuisses-Abdos-Fessiers / Body Scult
	12h45 à 13h30	Aéro-Cardio / Atelier Renfo <b>(1mois/2)</b>
	17h00 à 17h45	Renforcement Musculaire Généralisé
	17h45 à 18h30	«Cours Zen» Renfo.Posturale <b>(Talshi-Yoga-Pilate)</b>
	18h30 à 19h00	Wrestling Training
MERCREDI	12h15 à 13h00	Tonification
JEUDI	12H00 à 12H 45	Cuisses-Abdos-Fessiers / Body Scult
	12h45 à 13h30	Cardio ou Ateliers
	16h45 à 17h30	«Cours Zen» Renfo.Posturale <b>(Talshi-Yoga-Pilate)</b>
	17h30 à 18h15	Tabata
	18h30 à 19h30	Wrestling Training
VENDREDI	10h15 à 11h15	Toni'Forme
	12h30 à 13h15	Tabata / Cross Training

**180 € la Saison**

(100€ de cotisation + 80€ de prestation)

(Frais de dossier 10€ la première année)

**Le club se réserve le droit d'annuler des séances si moins de 6 participants**

**FERMETURES :** Jours Fériés-Vacances Scolaires de Noël (sauf musculation)  
Vacances Scolaires d'été (sauf musculation ouvert en juillet)

## C.P.Besançon Lutte - Musculation - Fitness

MUSCULATION ET SAUNA		
DU LUNDI AU VENDREDI	10h00 - 20h00	
SAMEDI	10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00	
STREET WORKOUT Espace Fitness Extérieur		
COURS COLLECTIFS		
<i>Cours encadrés par des diplômés d'Etat</i>		
LUNDI	18h00 à 19h00	Cross Training
	19h00 à 20h00	Tabata/Entraînement Fonctionnel
MARDI	10h00 à 11h00	Equilibre
	11h15 à 12h00	Pilate
	12h00 à 12h45	Cuisses-Abdos-Fessiers / Body Scult
	12h45 à 13h30	Aéro-Cardio / Atelier Renfo <b>(1mois/2)</b>
	17h00 à 17h45	Renforcement Musculaire Généralisé
	17h45 à 18h30	«Cours Zen» Renfo.Posturale <b>(Talshi-Yoga-Pilate)</b>
	18h30 à 19h00	Wrestling Training
MERCREDI	12h15 à 13h00	Tonification
JEUDI	12H00 à 12H 45	Cuisses-Abdos-Fessiers / Body Scult
	12h45 à 13h30	Cardio ou Ateliers
	16h45 à 17h30	«Cours Zen» Renfo.Posturale <b>(Talshi-Yoga-Pilate)</b>
	17h30 à 18h15	Tabata
	18h30 à 19h30	Wrestling Training
VENDREDI	10h15 à 11h15	Toni'Forme
	12h30 à 13h15	Tabata / Cross Training

**180 € la Saison**

(100€ de cotisation + 80€ de prestation)

(Frais de dossier 10€ la première année)

**Le club se réserve le droit d'annuler des séances si moins de 6 participants**

**FERMETURES :** Jours Fériés-Vacances Scolaires de Noël (sauf musculation)  
Vacances Scolaires d'été (sauf musculation ouvert en juillet)