

**CARTE MUSCULATION
OU
CARTE CARDIO-FITNESS**

JOURS	ENCADREMENT	ACCES LIBRE
LUNDI	9 H 30 à 13 H 30 17 H 30 à 20 H 45	9 H 00 à 20 H 45
MARDI	9 H 30 à 13 H 30 17 H 30 à 21 H 45	9 H 00 à 21 H 45
MERCREDI	9 H 30 à 12 H 30 17 H 30 à 20 H 45	9 H 00 à 20 H 45
JEUDI	9 H 30 à 13 H 30 17 H 30 à 21 H 45	9 H 00 à 21 H 45
VENDREDI	9 H 30 à 13 H 30 17 H 30 à 20 H 45	9 H 00 à 20 H 45
SAMEDI	10 H 00 à 12 H 00	9 H 00 à 18 H 45
DIMANCHE		9 H 00 à 12 H 45

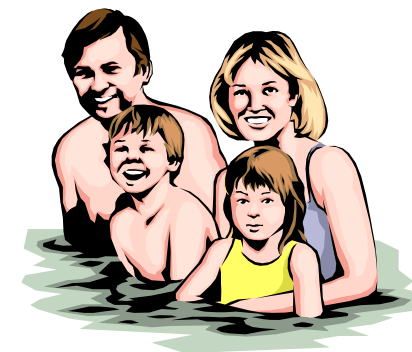
**Un ESPACE
de la forme
ouvert à tous
Septembre 2009**

**ASSOCIATION ESPACE FORM FLINS
COMPLEXE SPORTIF
BOÎTE POSTALE 80014
78411 AUBERGENVILLE CEDEX
TEL. 01 76 82 59 64
INTERNET : espaceform78.fr**

OUVERT 7 JOURS SUR 7

Lundi – Mercredi – Vendredi de 9 H 00 à 21 H 00
Mardi de 9 H 00 à 9 H 00 à 22 H 00
Samedi de 9 H 00 à 19 H 00
Dimanche de 9 H 00 à 13 H 00

Fermeture les jours fériés et 3 ponts par an, une semaine en Février et la première quinzaine du mois d'Août



Plusieurs cartes au choix

A l'année – au semestre – au trimestre
au mois

Plusieurs modes de paiement

**ACCES AVEC PARTICIPATION
Réservé aux adhérents**

PISCINE

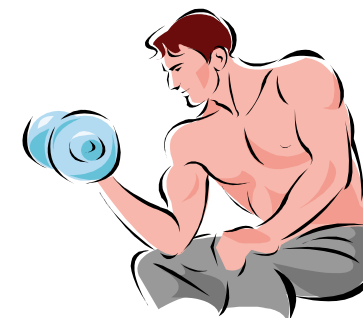
La séance 3.00 €
Abonnement 10 séances 25.00€

SAUNA/HAMMAM

La séance 3.00 €
Abonnement 10 séances 25.00 €

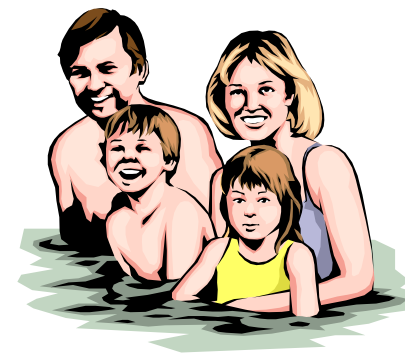
U.V.A

La séance 6.10 €
Abonnement 10 séances 54.00 €



CARTE AEROGYM

JOURS	HORAIRES	SALLE	ACTIVITES
LUNDI	9 H 30 à 10 H 15	2	Cuisses Abdos Fessiers
	10 H 15 à 11 H 00	2	Stretching
	12 H 30 à 13 H 15	1	Cuisses Abdos Fessiers
	17 H 30 à 18 H 15	2	Gym Tonic
	17 H 30 à 18 H 15	1	Cuisses Abdos Fessiers
	18 H 15 à 19 H 00	2	Body Sculpt
	18 H 15 à 19 H 15	1	Step Intermédiaire
	19 H 30 à 20 H 30	1	Salsa Débutants
MARDI	09 H 30 à 10 H 30	1	Pilates
	12 H 30 à 13 H 15	1	Body Sculpt
	17 H 30 à 18 H 30	2	Gym Cuisses Abdos Fessiers
	17 H 30 à 18 H 30	1	Circuit Minceur
	18 H 30 à 19 H 30	2	Body Sculpt Circuit Training
	18 H 30 à 19 H 15	1	Cuisses Abdos Fessiers
19 H 15 à 20 H 00	1	L.I.A Débutants	
MERCREDI	12 H 30 à 13 H 15	1	Gym Tonic
	17 H 30 à 18 H 15	1	Body Sculpt
	18 H 15 à 19 H 00	1	Step Débutants
	19 H 00 à 20 H 30	1	Salsa Intermédiaire
JEUDI	9 H 30 à 10 H 15	1	Body Sculpt
	10 H 15 à 11 H 00	1	Stretching
	12 H 30 à 13 H 15	1	Step n'Sculpt
	17 H 30 à 18 H 15	1	Body Minceur
	17 H 30 à 18 H 15	2	Body Sculpt
	18 H 15 à 19 H 00	2	Cuisses Abdos Fessiers
	18 H 30 à 19 H 30	1	Cardio Danse
	19 H 00 à 19 H 45	2	Body Sculpt
	19 H 45 à 20 H 30	2	Cuisses Abdos Fessiers
	VENDREDI	12 H 30 à 13 H 15	1
17 H 30 à 18 H 15		1	Body Sculpt
17 H 30 à 18 H 15		2	Gym Abdos Fessiers
18 H 15 à 19 H 15		1	Gym Tonic
18 H 15 à 19 H 00		2	Cuisses Abdos Fessiers
19 H 15 à 20 H 15		1	L.I.A Intermédiaire
SAMEDI	10 H 00 à 11 H 00	1	Step Débutants
	11 H 00 à 12 H 00	1	Gym Cuisses Abdos Fessiers



CARTE AQUATIQUE

JOURS	HORAIRES OUVERTURE	COURS	ACCES LIBRE
LUNDI	FERME		
MARDI	14 H 00 à 21 H 30	14 H 00 à 14 H 45 15 H 00 à 15 H 45 17 H 30 à 18 H 15 18 H 30 à 19 H 15 19 H 30 à 20 H 15	15 H 45 à 17 H 30
		20 H 15 à 21 H 30	
MERCREDI	13 H 00 à 20 H 15	18 H 15 à 19 H 00 19 H 15 à 20 H 00	13 H 00 à 18 H 15
JEUDI	14 H 00 à 21 H 30	14 H 00 à 14 H 45 15 H 00 à 15 H 45 17 H 30 à 18 H 15 18 H 30 à 19 H 15 19 H 30 à 20 H 15	15 H 45 à 17 H 30
		20 H 15 à 21 H 30	
VENDREDI	16 H 00 à 20 H 15		16 H 00 à 20 H 15
SAMEDI	10 H 00 à 18 H 30	10 H 15 à 11 H 00 11 H 15 à 12 H 00	12 H 00 à 18 H 30
DIMANCHE	9 H 00 à 12 H 30		9 H 00 à 12 H 30