



The FITNESS

sans prise de tête

5 SALLES, 9 COURS PAR SEMAINE

NOS TARIFS

| | | | |
|----------|---|--------------------------|------|
| ONE FIT | — | UN COURS | 5€ |
| TEN FIT | — | DIX COURS | 45€ |
| MINI FIT | — | FORFAIT UN MOIS ILLIMITÉ | 20€ |
| MID FIT | — | FORFAIT 3 MOIS ILLIMITÉ | 54€ |
| BIG FIT | — | FORFAIT 6 MOIS ILLIMITÉ | 95€ |
| OPEN FIT | — | FORFAIT 1 AN ILLIMITÉ | 160€ |

SANS
ENGAGEMENT!

NOS INTENSITÉS

SLOW 

SOFT Un cours complet et sans impact, idéal pour reprendre le sport.

FOCUS Un cours mixant les techniques Stretching et Pilates: un travail doux et ciblé.

CLASSIC 

REGULAR Cours emblématique, accessible à tous: juste dose de Cardio et Renfo !

POWER Une séance entièrement consacrée au renforcement musculaire.

WORK Un cours composé de plusieurs ateliers ! Challenge et fun garantis.

MAX 

HIIT Une séance d'efforts intenses et fractionnés pour se dépasser !

INTENSE Plus de Cardio, plus de renfo pour travailler force et endurance !

DEEP 

BALANCE Cours complet tout en maîtrise qui fait la part belle aux muscles posturaux.

FLEX Une séance tout en étirement et mobilité pour un travail profond et ancré.



WHATTHEFIT.FR



WTFWHATTHEFITAIK





The FITNESS

6j/7 toute l'année

NOS SALLES

- AIX EST ————— GYMNASSE ÉCOLE DAUDET
- AIX OUEST ————— GYMNASSE BOBET
- AIX SUD ————— GYMNASSE NATIVITÉ & GYMNASSE RUOCCO
- LES MILLES ————— GYMNASSE ROUMANILLE

PLANNING

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| RUOCCO 19H30 | DAUDET 19H DAUDET 20H | BOBET 19H ROUMANILLE 19H30 |
| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
| NATIVITE 18H30 NATIVITE 19H30 | NATIVITE 18H30 | DAUDET 10H30 |

Tu veux essayer ?

GOOD TO KNOW

COURS D'ESSAI
OFFERT

*sans
réservation*

ALL YOU NEED

TON GOOD
MOOD

*1 tapis
& de l'eau*