

PLANNING 2010-2011

Code couleurs

Renforc. musculaire

Cours Cardio

Stretching

Babygym

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Muscu / Sauna 9h30 – 21h	Muscu / Sauna 9h30 – 21h	Muscu / Sauna *9h00 – 21h	Muscu / Sauna 9h30 – 21h	Muscu / Sauna 9h30 – 21h	Muscu / Sauna 9h30 – 13h
		9h30-10h15 BBGym 3-4 ans			
10h-10h45 Body Stretch	10h-10h45 Body Sculpt	10h15-11h BBGym 2-3 ans	10h-10h45 Barre Sculpt	10h-10h45 BBGym crèches	10h-10h45 Body Stretch
		11h-11h45 BBGym 4-5 ans			10h45-11h15 Top Spin (réserv.)
12h15-13h Body Sculpt	12h15-13h C.A.F.	12h15-13h Body Stretch	12h15-12h45 Step&Sculpt	12h15-13h Barre Sculpt	
	13h-13h30 Stretching		12h45-13h30 T.A.F.		
14h-17h Jardin Magique		14h-17h Jardin Magique		14h-17h Jardin Magique	
	17h30-18h15 Body Sculpt		17h30-18h15 Gym Ball	17h30-18h15 Top Sculpt	
18h-18h45 C.A.F.	18h15-19h Step Débutant	18h-18h45 C.A.F.	18h15-19h Stretching	18h15-19h Step&Sculpt-abdos	
18h45-19h30 Step Intermédiaire	19h-20h15 Danse Africaine	18h45-19h30 Danse Cardio	19h-19h45 Barre Sculpt	19h-19h45 T.A.F.	
19h30-20h15 Barre Sculpt	20h30-21h15 Danse Africaine	19h30-20h15 Taille-Abdos-Stretch		20h-21h15 Danse Africaine	

Pensez à prendre : une serviette de toilette, une bouteille d'eau et une paire de baskets propres !

* mercredi ouverture à 9h30 pendant les vacances scolaires.

Planète Bien-Etre 13 rue Racine 76 000 Rouen

02 35 88 09 98 www.planetebienetre.com facebook planetebienetre@orange.fr

Tarifs 2010-2011

- 1 séance 8 € /Etudiant –Senior 7 €
- Carnet de 10 séances* 60 € /Etudiant –Senior 50 €
- 1 mois 55 € tout compris, sans frais d'inscription.

Facilités de paiement

	Muscu+TopSpin	Fitness	Muscu+TopSpin + Sauna	Fitness +Sauna	Sauna
3 mois*	105 € <i>soit 35 €/mois</i>	136 € <i>Soit 45,34 €/mois</i>	145 € <i>Soit 48,34 €/mois</i>	163 € <i>Soit 54,33 €/mois</i>	85 € <i>Soit 28,34 €/mois</i>
<i>Etudiant/Senior</i>	90 € <i>Soit 30 €/mois</i>	116 € <i>Soit 38,67 €/mois</i>	124 € <i>Soit 41,34 €/mois</i>	150 € <i>Soit 50 €/mois</i>	73 € <i>Soit 24,34 €/mois</i>
6 mois*	175 € <i>Soit 29,17 €/mois</i>	235 € <i>Soit 39,17 €/mois</i>	215 € <i>Soit 35,84 €/mois</i>	275 € <i>Soit 45,84 €/mois</i>	125 € <i>Soit 20,83 €/mois</i>
<i>Etudiant/Senior</i>	150 € <i>Soit 25 €/mois</i>	200 € <i>Soit 33,34 €/mois</i>	181 € <i>Soit 30,17 €/mois</i>	235 € <i>Soit 39,17 €/mois</i>	107 € <i>Soit 17,83 €/mois</i>
1 an*	335 € <i>Soit 27,92 €/mois</i>	455 € <i>Soit 37,92 €/mois</i>	375 € <i>Soit 31,25 €/mois</i>	495 € <i>Soit 41,25 €/mois</i>	215 € <i>Soit 17,91 €/mois</i>
<i>Etudiant/Senior</i>	295 € <i>Soit 24,59 €/mois</i>	396 € <i>Soit 33 €/mois</i>	320 € <i>Soit 26,67 €/mois</i>	423 € <i>Soit 35,25 €/mois</i>	185 € <i>Soit 15,42 €/mois</i>

* + 20 € de frais d'inscription lors de la 1^{ère} inscription.

L'activité « Danse Africaine » n'est pas comprise dans les forfaits ci-dessus et dispose de tarifs propres. Renseignements à l'accueil.

Pièces à fournir :

- 1 certificat médical de moins de trois mois.
- 2 photos d'identité (vous pouvez faire les photos gratuitement au Planète Bien-Etre).
- 1 RIB pour les prélèvements si vous souhaitez régler en plusieurs fois.
- 1 autorisation parentale pour les mineurs.
- 1 justificatif pour les tarifs Etudiant et Sénior (dès 60 ans).
- Moyens de paiement : espèce, chèque, CB et prélèvements.