

Comparez et choisissez !	Date de création	Surface moyenne	Libre service	Abonnement adapté	Accueil	Prof. diplômés	Cours Collectifs encadré	Coaching individuel	Accès tout public	Espace détente	Cabine individuelle	Casters à disposition	Piscine	Sauna	Hammam	Douche individuelle	Club entièrement climatisé
RG Fitness	Août 2007	1000 m²	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

RG Fitness

Votre club de remise en forme

Informations supplémentaires

- RIB
- Chèque de caution
- Règlement de la carte
- Règlement du 1^{er} mois



29€⁹⁰ PAR MOIS
ACCÈS ILLIMITÉ, TOUTES ACTIVITÉS

39€⁹⁰ PAR MOIS
ACCÈS ILLIMITÉ, TOUTES ACTIVITÉS

20 - 22 rue de la République
69600 OULLINS

☎ 04 37 41 56 03 -

🌐 <http://www.rgfitness.fr>



Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisations graphiques - motdecom@bbox.fr

DEPUIS
2007



Ouvert
toute
l'année



NOUVEAU
AQUABICKING



MATIN
9h00 à 13h30
sauf le jeudi

APRÈS-MIDI
16h30 à 21h00
sauf le samedi

Fermé
le dimanche

bientôt ouverture non stop !!!

7h00 à 22h00*



CABINE UV

le sport commence ici,
la détente aussi...



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30						
9h45	9h30-10h15 Cardio Gym	9h30-10h15 Aqua Gym	9h30-10h15 Circuit Gym		09h30-10h00 A.F.	9h30-10h30 Body barre
10h00					10h00-10h30 Gym Flash	
10h15	10h15-10h45 Stretching		10h15-10h45 Gym Douce		10h30-11h00 Stretching	10h30-11h15 Step Cardio
10h30		10h30-11h15 C.A.F.				
10h45						
11h00	11h00-11h45 Aqua Bike				11h15-12h00 Aqua Gym	11h15-11h30 Stretching
11h15						
11h30						
11h45						
12h00						
12h15						
12h30						12h00-12h45 Cycling
12h45	12h30-13h15 C.A.F.	12h30-13h15 Aqua Bike			12h30-13h15 Renforcement musc.	
13h00						
13h15						
13h30	13h15-13h30 Stretching	13h15-13h30 Stretching			13h15-13h30 Stretching	
16h30						
16h45						
17h00						
17h15						
17h30						Renforcement musculaire
17h45	17h30-18h15 C.A.F.	17h30-18h15 Interval Training	17h30-18h00 A.F.	17h30-18h15 Renfo Musc		Cours mixtes (cardio+renfo)
18h00			18h00-18h15 Stretching	18h15-18h30 Stretching		Cours cardio-vasculaires chorégraphiés
18h15					18h15-19h00 C.A.F.	Cours cardio-vasculaires non-chorégraphiés
18h30	18h15-19h15 Step Débutant	18h15-19h00 Aéro	18h15-19h00 Body Barre	18h30-19h15 Aqua Bike		
18h45						
19h00		19h00-19h45 Zumba	19h00-19h45 Step	19h15-20h00 Step Débutant	19h00-19h45 Cycling	
19h15						
19h30	19h15-20h00 Cycling					
19h45	19h15-20h00 Aqua Gym					
20h00		19h45-20h30 Aqua Bike	19h45-20h30 C.A.F.	20h00-20h30 A.F.		Stretch/Relaxation
20h15	20h00-20h45 Renfo Musc					
20h30						
20h45				20h15-20h15 Stretching		Aqua
21h00						

* Pour des raisons d'organisation, des modifications exceptionnelles de dernières minutes pourront être appliquées

Un bilan personnalisé
Programme personnalisé
Conseillers sportifs diplômés d'état

Espace renforcement musculaire

Circuit training
Machines guidées
Poids et haltères

Espace cardio

Vélos
Rameurs
Tapis de course
Steppers
Ellyptiques

40 cours collectifs par semaine

15 cours différents :

Cardio gym
Stretching
Cuisses Abdos Fessiers
Abdos fessiers
Interval training
Renforcement musculaire

Aqua gym

Step

Aéro

Cycling

Zumba

Gym flash

Gym douce

Body barre

Aquabiking

Espace Aquatique et détente

Aqua gym

Piscine

Sauna

Hamam

Cabine UV*

Aquabiking*

...

