

RG Fitness

Votre club de remise en forme

DEPUIS
2007



NOUVEAU
AQUABICKING



Ouvert
toute
l'année

OUVERTURE
NON STOP
7h00 à 22h00*

sauf mercredi et samedi *

Fermé
le dimanche

*Voir horaires au dos

20-22 rue de la République
69600 OULLINS

☎ 04 37 41 56 03

🌐 www.rgfitness.fr

Votre club de remise en forme vous propose

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

45 cours collectifs par semaine

15 cours différents :

- Cardio gym
- Stretching
- Cuisses Abdos Fessiers
- Abdos fessiers
- Interval training
- Renforcement musculaire
- Pilates
- Aqua gym
- Step
- Aéro
- Cycling
- Zumba
- Gym flash
- Gym douce
- Body barre
- Aquabiking

Espace Aquatique et détente

- Aqua gym
- Piscine
- Sauna
- Hammam
- Aquabiking*

Programme personnalisé

Musculation

Espace Cardio

Cours collectifs

Zone détente

Les piscines



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h30		9h30-10h15	Aqua Gym	X		9h30-10h15	Circuit Gym	09h30-10h15	A.F. + Stretching	9h30-10h30	Body barre
9h45		10h15-10h45	Stretching			10h15-11h00	Body Barre	10h15-11h00	Aqua Bike	10h15-11h00	Pilates
10h15		11h00-11h45	Aqua Bike	11h15-12h00	Stretching	11h15-12h00	Gym douce	11h15-12h00	Aqua Gym	11h15-11h30	Stretching
10h30											
10h45											
11h00											
11h15											
11h30											
11h45											
12h00											
12h15											
12h30											
12h45											
13h00		12h30-13h15	C.A.F.	12h30-13h15	Aqua Bike	12h30-13h15	Renforcement muscul.	12h30-13h15	Renforcement muscul.		
13h15		13h15-13h30	Stretching	13h15-13h30	Stretching	13h15-13h30	Stretching	13h15-13h30	Stretching		
13h30											
16h50											
16h45											
17h00											
17h15											
17h30		17h30-18h15	C.A.F.	17h30-18h15	A.F.	17h30-18h15	Interval Training	17h30-18h15	Aqua Bike		
17h45											
18h00											
18h15											
18h30		18h15-19h15	Step Débutant	18h15-19h00	Aéro	18h15-19h00	Body Barre	18h15-19h00	C.A.F.		
18h45											
19h00											
19h15		19h15-20h00	Cycling	19h00-19h45	Zumba	19h00-19h45	Step	19h15-20h00	Cycling		
19h30											
19h45											
20h00		20h00-20h45	Renforcement muscul.	19h45-20h30	Aqua Bike	19h45-20h30	C.A.F.	20h00-20h30			
20h15											
20h30											
20h45											
21h00											

* Pour des raisons d'organisation, des modifications exceptionnelles de dernières minutes pourront être appliquées - Pour les cours d'aquabiking, réservez à l'accueil.

RG Fitness
 Votre club de remise en forme
CARTE DE MEMBRE 39€
 20-22 rue de la République - 69600 OULLINS
 ☎ 04 37 41 56 03 - 🌐 www.rgfitness.fr

12 MOIS
29€^{90'} PAR MOIS
 ACCÈS ILLIMITÉ
 TOUTES ACTIVITÉS

1/2 heure*
6€/h
 avec un minimum
 de 6 heures
 de rechargement

SANS ENGAGEMENT
39€^{90'} PAR MOIS
 ACCÈS ILLIMITÉ
 TOUTES ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
Horaires	7h00 - 22h00	7h00 - 22h00	14h00 - 22h00	7h00 - 22h00	7h00 - 22h00	7h00 - 14h00
ACCUEIL	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00	16h30 - 20h30	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00
RENSEIGNEMENT	16h30 - 20h30	16h30 - 20h30		16h30 - 20h30	16h30 - 20h30	



Fiche de renseignements

Informations supplémentaires

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

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	Casiers à disposition	Piscine	Sauna	Hammam	Douche individuelle	Club entièrement climatisé
RG Fitness	Août 2007	1000 m ²	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓