

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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
Horaires	7h00 - 22h00	7h00 - 22h00	14h00 - 22h00	7h00 - 22h00	7h00 - 22h00	7h00 - 14h00	7h00 - 14h00
ACCUEIL	9h30 - 12h30	9h30 - 12h30	16h00 - 20h00	9h30 - 12h30	9h30 - 12h30	9h30 - 12h30	
RENSEIGNEMENT	16h00 - 20h00	16h00 - 20h00		16h00 - 20h00	16h00 - 20h00	9h30 - 12h30	

Informations supplémentaires

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

A l'heure*
6€/h

12 MOIS
29€⁹⁰ PAR MOIS

20 ENTREES + 2 OFFERTES
10€ l'entrée

SANS ENGAGEMENT
39€⁹⁰ PAR MOIS

DUO 12 MOIS
19€ PAR MOIS

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

* ACCÈS ILLIMITÉ TOUTES ACTIVITÉS

Equipements obligatoire :

- une paire de chaussure propre réservée à la salle
- une serviette pour mettre sur les appareils
- un paire de claquette pour accéder à la piscine, au sauna, au hammam et la douche
- une boisson hydratante
- un cadenas pour fermer votre casier.

20 - 22 rue de la République
69600 OULLINS

☎ **04 37 41 56 03**

<http://www.rgfitness.fr>

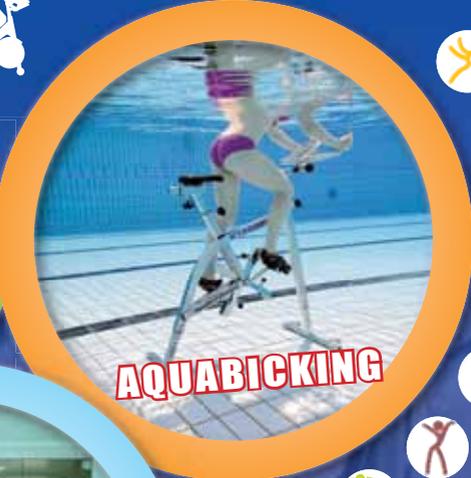


Réalisations graphiques : motdecou@bbox.fr

RG Fitness

Votre club de remise en forme

DEPUIS 2007



AQUABICKING



Ouvert toute l'année



OUVERTURE 7/7 NON STOP 7h00 à 22h00*

* Voir horaires au dos

le sport commence ici, la détente aussi...



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

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
Hamman
Aquabiking*

...

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

