

SEMAINE PORTES OUVERTES **13 AU 18 JANVIER 2025**

Accès gratuit à la salle
cours collectifs gratuits (planning au verso sur
inscription)



CARDIO

Tapis de course
Vélo elliptiques
Rameur

...



MUSCULATION

Poids libres
Machines
Equipements

...



COURS COLLECTIFS

CAF
Cardio boxing
Pilates

...

VIENS DISCUTER DE TES OBJECTIFS AVEC NOS COACHS

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi - Jeudi : 9h00-14h00 / 15h00-20h30

Vendredi : 9h00-14h30 / 16h00-19h00

Samedi : 9h00-12h00



OMFMUSCULATION@GMAIL.COM



06 46 28 35 68

10 RUE STEVIN
44700 ORVAULT

* 145 € pour non orvaltais
inscription valable jusqu'au 31/08/2025

	Horaires d'ouverture des salles	Horaires des cours collectifs				Présence des coaches
Lundi		GYM 10h00-11h00	-	Cardio Boxing 18h00-18h45	Cuisses Abdos Fessiers 19h00-20h00	Guillaume / Alexandre 9h00-14h00 15h00-17h30 15h00-20h30
Mardi	9h00-14h00 15h00-20h30	-	Circuit 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Mercredi		GYM 10h00-11h00	Renforcement Postural (ex Pilates) 11h15-12h00	Cardio attack 18h00-18h45	Renforcement 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-20h30
Jeudi		-	Circuit 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Vendredi	9h00-14h30 16h00-19h00	Stretching 10h00-11h00	-	-	-	9h00-14h30 16h00-19h00
Samedi	9h00-12h00	-	-	-	-	9h00-12h00