

**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
<b>Lundi</b>		<b>GYM</b> 10h00-11h00	-	<b>Cardio Boxing</b> 18h00-18h45	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 19h00-20h00	<b>Guillaume / Alexandre</b>  9h00-14h00 15h00-17h30 15h00-20h30
<b>Mardi</b>	9h00-14h00 15h00-20h30	-	<b>Circuit</b> 12h30-13h15	<b>Force athlétique</b> 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
<b>Mercredi</b>		<b>GYM</b> 10h00-11h00	<b>Renforcement Postural (ex Pilates)</b> 11h15-12h00	<b>Cardio attack</b> 18h00-18h45	<b>Renforcement</b> 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-20h30
<b>Jeudi</b>		-	<b>Circuit</b> 12h30-13h15	<b>Force athlétique</b> 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
<b>Vendredi</b>	9h00-14h30 16h00-19h00	<b>Stretching</b> 10h00-11h00	-	-	-	9h00-14h30 16h00-19h00
<b>Samedi</b>	9h00-12h00	-	-	-	-	9h00-12h00