

PLANNING

2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H30 STRETCHING	8H30 CORE TRAINING	9H HATHA YOGA		
	10H30 GYM DOUCE	9H15 BODY FLOW			11H30 HATHA YOGA
		14H30 DANSE HIIT		12H RENFO MUSCULIRE	
18H CROSS TRAINING		18H PILATES		17H PILATES	
19H BODY FLOW			19H15 SOPHRO MÉDITATION		

TARIFS

ABONNEMENT ANNUEL

SOLO : **350€**/an/Pers.

MAISON : **550€**/an/Famille*

CARTE 5 SÉANCES

50€ >>> [CLIQUEZ ICI](#)

Supplément résidents Hors VALLON

Tarif SOLO uniquement **+30€**/an/Pers.

*4 pers max

NOS COACHS

Vanessa : Core Training,
Cross Training, Body Flow

Claire : Stretching,
Gym Douce, Pilates

Ambre : Danse Hiit
+ Renfo Musculaire

Sandrine & Sylvie :
Sophro Méditation

Maryse : Hatha Yoga

PLANNING

PLANNING 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H30 STRETCHING	8H30 CORE TRAINING	9H HATHA YOGA	8H BODY PUMP	9H * CROSS TRAINING
	10H30 GYM DOUCE			9H YOGA DYNAMIC	*1 SAMEDI SUR 2
				12H RENFO MUSCULAIRE	11H30 HATHA YOGA
18H CROSS TRAINING		18H PILATES		13H PILATES	
19H BODY FLOW	19H CARDIO DANSE		19H15 SOPHRO MÉDITATION		
	20H CABARET				

LES COACHS

Vanessa, Claire, Ambre, Sandrine, Sylvie, Maryse, Maria & Axel

LES TARIFS

ABONNEMENT ANNUEL

SOLO : **350€**/an/Pers. MAISON : **550€**/an/Famille - 4 pers max

Supplément résidents Hors VALLON

Tarif SOLO uniquement **+30€**/an/Pers.

(participation aux frais d'assurance, d'entretien et mise à disposition de la salle)

CARTE 5 SÉANCES 60€

INSCRIPTIONS

Capucine Desbois capucine.desbois@gmail.com 06 11 58 55 13

 OMM ATHLETICS



Pool House - 7 rue des Amandiers, 78450 Chavenay

 OMM ATHLETICS

INSCRIPTIONS

Capucine Desbois capucine.desbois@gmail.com 06 11 58 55 13

Pool House - 7 rue des Amandiers, 78450 Chavenay