

LES DISCIPLINES

Les Pratiques Douces

Pilates

Méthode douce de renforcement des muscles posturaux profonds basée sur la respiration, la posture et l'équilibre.

Stretching

Exercices étirant muscles et tendons afin d'assouplir les articulations, d'améliorer la récupération musculaire et de se détendre.

Body Arts

Entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration.

Les Pratiques Dynamiques

Tonic Forme

Activité de renforcement musculaire de tous les groupes musculaires, réalisé avec ou sans matériel, debout et au sol.

Cross Forme

Méthode d'entraînement avec des ateliers fractionnés permettant de travailler l'endurance, les performances cardiaques et travailler ses postures.

HIIT Forme

Méthode d'entraînement alternant exercices très intense et exercices modérés. Permet d'éliminer les graisses et d'augmenter les capacités cardio-pulmonaires.

Abdos Forme & Fessiers Forme

Séances de 20 minutes avec un travail ciblé sur une partie du corps.

Zumba

Un cours qui mixe des techniques de danses à des mouvements dynamiques de fitness.



fitness

à l'Espace **UNDÔKAI**

2 place de Francfort - immeuble Terra Mundi 69003 Lyon
04 72 33 34 76 - contact@undokai.fr - www.undokai.fr

LES TARIFS

LES FORMULES

Abonnements annuels - cours roses, oranges et violets

Valables J + 12 mois dont 6 semaines de fermetures annuelles

Mono , 1 séance par semaine	> 340 €
Duo , 2 séances par semaine	> 460 €
Trio , 3 séances par semaine	> 560 €
Pass Full Fitness , séances illimitées	> 660 €

Abonnements semestriels - cours roses, oranges et violets

Valables J + 6 mois, si les semaines de fermeture ont lieu pendant la période de validité de votre abonnement 6 mois, la date de fin de ce dernier sera reportée du nombre de semaines de fermeture.

Mono , 1 séance par semaine	> 220 €
Duo , 2 séances par semaine	> 320 €
Trio , 3 séances par semaine	> 390 €
Pass Full Fitness , séances illimitées	> 460 €

Abonnements Mensuels - cours roses, oranges et violets

Valables J + 1 mois.

Mono , 1 séance par semaine	> 39 €
Duo , 2 séances par semaine	> 55 €
Trio , 3 séances par semaine	> 65 €
Pass Full Fitness , séances illimitées	> 79 €

Carnet 10 séances, valable 4 mois > 119 €

Pass Matin - cours en verts*

Mono , 1 séance par semaine	> 290 €
Duo , 2 séances par semaine	> 390 €

* cours de septembre à juin et hors vacances scolaires

+ LA CARTE DE MEMBRE vous permet d'accéder aux cours de Fitness. Nominative et obligatoire, cette carte est à régler seulement la première année. > 20 €

LES HORAIRES

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Salle 1		Dojo		Salle 1		Dojo		Dojo	
Pilates Matin 09h30-10h25									
Pilates Matin 10h30-11h25									
Hiit Forme* 12h10-12h55		Tonic Forme 12h10-12h55		Pilates 12h10-12h55		Stretching 12h05-12h50		Zumba* 12h10-12h55	
Pilates 13h00-13h45		Stretching 13h00-13h45		Abdo Forme 13h Fessier Forme 13h20		Tonic Forme 12h50-13h35		Pilates 13h00-13h45	
Pilates 17h15-18h00									
Pilates 18h05-18h50									
Tonic Forme* 18h55-19h40									

Pilates Thème 18h00-18h45	Pilates 18h50-19h35	Zumba* 19h40-20h25
------------------------------	------------------------	-----------------------

Pilates Thème 18h00-18h45	Pilates 18h50-19h35	Zumba* 19h40-20h25
------------------------------	------------------------	-----------------------



* Prévoir des baskets

Les horaires des cours et les activités sont susceptibles d'être modifiés en cours de saison.