

Tarifs & Abonnements

**FORFAIT MUSCULATION
+ COURS DE GYM**

ANNUEL > 360 €
soit 30€/mois

Possibilité de paiement en 12 fois sans frais

TRIMESTRIEL > 95 €
Paiement en 1 seule fois

MENSUEL > 36 € pour 1 personne
1 couple > 64 €

1 séance par semaine > 22 €

**FORFAIT MUSCULATION
+ GYM + PILATES**

TRIMESTRIEL > 110 €
Paiement en 1 seule fois

MENSUEL > 42€ pour 1 personne

FORFAIT COURS PILATES

MENSUEL > 32 €

10 séances > 55 €

TARIF A LA SÉANCE

1 SÉANCE > 8€

Musculation - Cours de gym - Pilates

AQUAGYM

LA SÉANCE > 8,5€ + formule abonnement

Règlement

Pas de frais d'inscription
Pas d'assurance obligatoire à souscrire

**Certificat Médical d'Aptitude
et Photo d'Identité obligatoires**
(aucune inscription ne sera faite sans présentation
des pièces obligatoires)

En cas d'absence aux cours,
aucun remboursement ou report au mois suivant
ou sur un autre adhérent ne sera accepté, le tarif
mensuel étant un

TARIF FORFAITAIRE

Des casiers sont à votre disposition
pour le rangement de vos objets de valeur,
pensez à vous munir d'un cadenas.

Le club est assuré en responsabilité civile,
vérifiez que vous possédez une assurance
personnelle pour vos activités sportives
(assurances habitation, étudiant...).

Abonnement annuel :
vos absences pour raisons professionnelles
ou de santé de plus de 30 jours consécutifs
(sur justificatifs)
pourront être reportées selon
les conditions établies

Horaires Club

du lundi au vendredi de 8 h à 21 h
le samedi de 8 h 30 à 14 h 30

Renseignements

Guétaly Sport

128, boulevard Laugier - 83200 Toulon
Tél. 04 94 24 44 01



Guétaly Sport

Jean-Michel Bello
Diplômé d'Etat

Musculation - Fitness
Programmes personnalisés

Cardio - Circuit

Abdos fessiers

Power-lift - Step

Zumba - Bodysculpt

Stretching

Cours Méthode Pilates

Gymnastique aquatique

(sur rendez-vous)

Horaires Club

du lundi au vendredi de 8 h à 21 h
le samedi de 8 h 30 à 14 h 30

Renseignements

Guétaly Sport

128, boulevard Laugier - 83200 Toulon
Tél. 04 94 24 44 01

Horaires des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h45	BODY SCULPT			F.A.C.T.	BODY SCULPT
9h30					
10h30	COURS PILATES	COURS PILATES		COURS PILATES	COURS PILATES
12h15	T.B.C.	F.A.C.T.		ZUMBA	F.A.C.T.
13h45		BODY SCULPT F.A.C.T.		BODY SCULPT F.A.C.T.	
17h00	F.A.C.T.				
17h30		BODY SCULPT	ZUMBA	POWER-LIFT	CIRCUIT
18h00	ZUMBA				
18h30		CARDIO	F.A.C.T.	STEP	STRETCHING
19h00	COURS PILATES				

Les cours durent 1 heure

Une équipe de **PROFESSIONNELS Diplômés d'Etat** à votre service

Renseignements
Guétaly Sport

128, boulevard Laugier - 83200 Toulon
Tél. 04 94 24 44 01



ZUMBA

F.A.C.T.

Fessier - Abdos - Cuisses - Tailles

BODY SCULPT

Tonification générale avec petit matériel (haltères, élastiques)

POWER-LIFT

Méthode qui permet de redessiner toutes les parties du corps avec l'utilisation de charges additionnelles (barres + disques)

T.B.C.

Travail cardio + renforcement musculaire dynamique avec step et haltères

STEP

Cardio + renforcement des membres inférieurs

COURS PILATES

Renforcement musculaire spécifique
Travail sur la respiration

STRETCHING

Etirements permettant une amélioration de la souplesse et de la récupération musculaire

CARDIO

Exercice permettant de brûler un maximum de calories en se défoulant