

Activités du Club Tonic

Cardio Training : Activité cardio-vasculaire, endurance

Musculation : Tonification, développement musculaire.

Personal Training : Votre coach sportif vous aide à atteindre vos objectifs

Cours Collectifs :

Stretching : Etirement, amplitude articulaire

Abdos Fessiers : Renforcement ceinture abdominale et fessiers

F.A.C : Fesses Abdos Cuisses

Body Work : Renforcement musculaire sur tout le corps

TBC : Activité cardio-vasculaire et musculaire intensive

Aqua Gym : Gym douce en piscine

Aqua Body : Renforcement musculaire en piscine

Step 1 : Cours avec chorégraphie facile, (endurance)

Step 2 : Cours avec chorégraphie pour les initiés, (endurance)

Body Pump : Sculptez vos muscles et brûler vos graisses

RPM : cours de vélo en salle entraînement cardio

Biking : cours de vélo accessible à tous

Bébés Nageurs : abonnement spécifique au nom de l'enfant permettant l'accès à deux adultes accompagnateurs.

Détente et Relaxation :

Piscine (32°C), Bains Bulles (35°C) : Bonnet de bain obligatoire

Sauna (80°C) Hammam (45°C)

Rappel :

Le certificat médical d'aptitude à la pratique du sport, valide (12 mois) est obligatoire.

Club Tonic

Votre espace bien être !

18 rue des Remparts

25300 PONTARLIER



03 81 46 80 90

Horaires D'Ouverture

Lundi: 9h00 → 21h00

Mardi : 12h00 → 22h00

Mercredi : 9h00 → 21h00

Jeudi : 12h00 → 22h00

Vendredi : 9h00 → 21h00

Samedi : 9h00 → 16h00

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 à 10H00 * BIKING	9H30 à 10H00 Bébés Nageurs		9H30 à 10H00 Bébés Nageurs			9H30 à 10H00 Bébés Nageurs
10H15 à 11H00 Stretch			10H15 à 11H00 Body Work		10H15 à 11H00 Aqua Gym	10H15 à 11H15 MIX PUMP BIKING *
12H30 à 13H15* BIKING	12H30 à 13H15 F.A.C.	12H30 à 13H15 ABDO STRETCH	12H30 à 13h15 	12H30 à 13h15 	12 H30 à 13H15 Body Work	*Réservation du vélo à l'accueil dès votre arrivée
	14h15 à 15h00 Aqua Gym A partir de 4 personnes		14h15 à 15h00 Stretching A partir de 4 personnes			
18h15 à 19h00 Abdos Fessiers	18h15 à 19h00 Aqua Body	18H15 à 19H15 	18h15 à 19h00 STEP 1 19h15 à 20h00 19h00 à 19h45 Aqua Gym	18h15 à 19h00 Abdos Fessiers		
19h15 à 20h00 Step 2	19h15 à 20h00 Aqua Gym	19H30 à 20H30 	19H30 à 20H15 * 	20h15 à 21H00 TBC	19h15 à 20h00 Aqua Gym	

Planning Septembre 2007 pouvant être modifié en cours d'année selon la demande et la fréquentation des cours.
Art 12 règlement intérieur : cours donnés à partir de 4 personnes - cours aquatiques limités à 12 personnes maxi.