

## LUNDI

**9h30 - 10h15**  
AquaGym

**10h30 - 11h15**  
Fitness

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**12h30 - 13h15**  
Body Cardio

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**17h30 - 18h15**  
AquaFitness

**17h30 - 18h15**  
Fitness

**18h30 - 19h15**  
AquaFitness

**18h30 - 19h15**  
Pilates

**19h30 - 20h10**  
AquaBike\*

**19h30 - 20h10**  
CAF

## MARDI

**9h30 - 10h15**  
Pilates

**10h30 - 11h15**  
AquaGym

**11h30 - 12h00**  
Fit'zen

**12h30 - 13h15**  
AquaFitness

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**17h30 - 18h15**  
AquaFitness

**17h30 - 18h15**  
Fitness

**18h30 - 19h10**  
AquaBike\*

**18h30 - 19h15**  
Spécial Dos

**19h30 - 20h10**  
AquaFitness

## MERCREDI

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**12h30 - 13h15**  
Body Cardio

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**17h00 - 17h45**  
Stretching

**18h00 - 18h45**  
AquaFitness

## JEUDI

**9h30 - 10h15**  
AquaGym

**10h00 - 10h30**  
Spécial Dos

**10h30 - 11h15**  
Fitness

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**12h30 - 13h15**  
AquaFitness

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**17h30 - 18h15**  
AquaFitness

**17h30 - 18h15**  
Fit'zen

**18h15 - 19h00**  
CAF

**18h30 - 19h15**  
AquaFitness

**19h00 - 19h45**  
Spécial Dos

**19h30 - 20h10**  
AquaBike\*

## VENDREDI

**9h30 - 10h15**  
Pilates

**10h30 - 11h15**  
AquaGym

**11h30 - 12h00**  
Stretching

**12h30 - 13h15**  
AquaFitness

COACHING\*  
&  
NATATION\*

**16h30 - 17h10**  
AquaBike\*

**16h30 - 17h15**  
Pilates

**17h30 - 18h15**  
AquaFitness

**UN BILAN  
PERSONNALISÉ  
GRATUIT**  
est proposé pour tout  
abonnement

## ESPACE AQUATIQUE

### AQUAGYM

Gym globale de l'ensemble du corps, d'intensité modérée, avec ou sans matériel, idéal pour **s'entretenir!**

### AQUAFITNESS

Gym de l'ensemble du corps à visée musculaire et cardio-vasculaire, en endurance, d'intensité moyenne à importante, avec ou sans matériel. Idéal pour **affiner et raffermir la silhouette!**

### AQUABIKE\*

Gym ciblée sur le bas du corps, à visée musculaire et cardio-vasculaire, en endurance, d'intensité moyenne à importante, un vélo par participant. Effectif limité. Idéal pour **se dépenser et se tonifier!**

### NATATION\*

**Enfants et adultes.** Cours collectifs en petits groupes (5 participants maximum) ou individuel **d'apprentissage ou de perfectionnement** de la nage. Dès 6 ans.

### AQUAPHOBIE\*

Venez apprendre à apprivoiser l'eau et développez votre **aisance aquatique.** Cours individuel.

### ESPACE CARDIO

Accès libre et illimité aux installations sans réservation.

### ESPACE MUSCU

Accès libre et illimité aux installations sans réservation.

### COACHING\*

Vous reprenez le sport, vous avez une attente particulière ou des problèmes de santé? Ce **coaching personnalisé** de 45 minutes vous permettra d'analyser vos attentes et de travailler accompagné d'un **coach Diplômé d'État pour atteindre vos objectifs.**

### POWERPLATE\*

**Tonification, raffermissement,** amélioration du retour veineux... Séance de 30 minutes encadrée par un coach Diplômé d'État.

### STRETCHING

Gagnez en **souplesse et en détente** pour améliorer votre posture!

### PILATES

**Raffermissiez vos muscles et améliorez votre posture** par un travail de respiration et d'équilibre associé à un renforcement des muscles profonds.

### FITZEN

Vous hésitez entre **Yoga, Pilates et Stretching?** Ce cours est fait pour vous!

### SPECIAL DOS

**Renforcement postural du dos et des abdos.** Dispensé par un kinésithérapeute.

### BODY CARDIO

Gym à visée **cardio-vasculaire** de l'ensemble du corps.

### FITNESS

**Renforcement et gym cardio-vasculaire** d'intensité modérée de l'ensemble du corps.

### CAF

Cuisses-Abdos-Fessiers

**Renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, abdos et fessiers.** Affinez votre silhouette et sculpter vos fessiers!

\*Prestation hors abonnement, réservation au préalable.

# TONITHERMES

## FITNESS AQUAFITNESS CENTER



## ESPACE FORME & DÉTENTE

1 000 m<sup>2</sup> EN PLEIN CENTRE VILLE DE DIJON

Lundi, mardi, jeudi de **09h00 à 20h30**

Mercredi, vendredi de **09h00 à 19h30**

Tél.: 03 80 49 85 43 | 54, rue Devosge - 21000 Dijon | [centرتونithermes@orange.fr](mailto:centرتونithermes@orange.fr)

[tonithermes.com](http://tonithermes.com)

Dès  
39-€ / mois

Tarif  
abonnements  
au 01/09/2021

FITNESS

PISCINE

PREMIUM  
FITNESS + PISCINE

12 mois	39 € / mois	49 € / mois	59 € / mois
9 mois	44 € / mois	54 € / mois	64 € / mois
6 mois	49 € / mois	59 € / mois	69 € / mois
3 mois	59 € / mois	69 € / mois	79 € / mois
1 mois	79 € / mois	89 € / mois	99 € / mois
1 entrée	15 €		
10 entrées valable 1 an	125 €		
Aquabike	La séance 15 €	Les 10 : 125 €	

### Frais d'inscription offerts

Nos tarifs sont TTC, TVA à 20% incluse. Les abonnements s'entendent de date à date, sans possibilité de report pour convenance personnelle.

La fermeture annuelle d'août est reportée sur les abonnements. Préavis de deux mois en cas de résiliation anticipée.