

Séances Collectives

Pilates



Renforcement des muscles de la posture
Abdominaux, Dos

Mercredi : 18h45 - 19h45

Jeudi : 9h30 - 10h30

Pour une séance par semaine
Mensuel 35 € / Annuelle 350 €

A partir de 2 séances par semaine
Mensuel 39 € / Annuelle 390 €

Cardio training / musculation
Mensuel 39 € / Annuelle 390 €

Carte 5 séances : 50 €

Carte 10 séances : 100 €

Formation Shiatsu



Initiation au Shiatsu
Séances à thèmes

Un Samedi par mois
9h30 - 12h00

25 €

La séance

Horaires

Ouverture du Lundi au vendredi
de 9h15 à 12h et de 15h30 à 20h00
mardi : 15h30 à 20h00

Tarifs Coaching

Adhésion Annuelle : 39 €
Certificat médical

Formule 4 Séances par mois
1 Séance par semaine : durée 1h minimum
84 €

Formule 8 Séances par mois
2 Séances par semaine : durée 1h minimum
104 €

Formule 12 Séances par mois
3 Séances par semaine : durée 1h minimum
132 €

Tarif Coaching Minceur

Formule 8 Séances par mois
2 Séances par semaine

Cardio training
Tonification musculaire
96 €



JD Forme
Centre de Remise en Forme

Suivi Personnalisé

Par un professionnel diplômé dans l'amincissement, la préparation physique, la remise en forme et le bien-être
Joël Demeersseman vous conseille et vous accompagne pour la réalisation de votre objectif



Bilan offert sur R.D.V

JD Forme
258 Route de vars
16160 GOND PONTouvre
Tél. 05 45 92 04 15 Port. 06 09 91 33 71
Courriel : jdforme16@gmail.com
Site : jdforme.com

Formule Jeune Maman



La pratique est douce sans pression sur les articulations.
Correction de la posture par une tonifications des muscles posturaux, renforcement de la sangle abdominale et du périnée, des cuisses et des fessiers, assouplissement et amélioration du bien-être.

Formule Senior



Les activités physiques et sportives chez les Seniors une à deux fois par semaine avec l'aide d'exercices modérés permettent de garder la forme et de repousser la fatigue.

Le dynamisme permet de lutter contre l'ostéoporose, l'arthrose, améliore le système cardiovasculaire, la mémoire et conserve les facultés intellectuelles.

Formule Remise en Forme



Remise en forme

Musculation, tonification musculaire

Préparation Physique (compétiteurs)

Cardio Training

Circuit Training

*Séance découverte offerte
Sur R.D.V*

JD Forme

258 Route de vars

16160 GOND PONTouvre

Tél. 05 45 92 04 15 Port. 06 09 91 33 71

Courriel : jdforme16@gmail.com

Site : jdforme.com

Formule Minceur



Un entretien

Un Bilan

Un suivi personnalisé

Formule Bien - Etre



Shiatsu

Douleurs musculaires

Détente

Rééquilibrage énergétique

Sokushindo (réflexiologie plantaire)

Réflexiologie Palmaire Japonaise