

### MARDI

#### 12.15-13.15 > BODYBARRE

**COACH : PIERRE**

*Apprendre les fondamentaux de la musculation avec des charges adaptables, barres, disques...*

*Complet, efficace, cohérent, précis, exigeant, ludique. Accessible à tous.*

### JEUDI

#### 12.15-13.15 > STEP

**COACH : PIERRE**

### VENDREDI

#### 12.15-13.15 > BODY SCULPT

**COACH : PIERRE**

*Renforcement musculaire et dépenses énergétiques*

**Du lundi au vendredi de 9.00 à 21.00 > ACCÈS LIBRE**

*musculation, cardio training, charges guidées, charges libres, functional training*

**TARIFS FITNESS** (abonnements sans frais de dossier)

Année: 530€ - Année étudiants/CE: 460€

Semestre: 320€ - Trimestre: 190€ - Mois: 80€

1 séance: 14€ - Pass 10 séances (valable 6 mois): 130€

264, rue André Philip • 69003 Lyon

Tél : 04 78 03 76 70

mail : [contact@optimalperf.com](mailto:contact@optimalperf.com)

[www.optimalperf.com](http://www.optimalperf.com)