



FITNESS

ALLO SPORT SANTÉ

Manque de motivation ? Manque de courage ? Et si vous vous faisiez coacher à domicile ? Après un bilan de votre santé physique, Sammy vient chez vous pour une séance de remise en forme, avec matériel et exercices originaux. Vous choisissez ce que vous voulez faire... Mais attention, interdiction de vous défilier, votre coach surveille vos progrès de très près !

Carte Chti : 1 bilan condition physique offert

15 allée des Coquelicots
V. d'Asco / E4
06 84 08 50 77
www.allo-sport-sante.com
LJ-VE 8h30-21h
SA 9h-12h
Tarifs : 1 pers 52€/h, de 2 pers 65€/h
Shiatsu 60€/pers

FITNESS CENTER

Si votre agenda est toujours trop chargé pour avoir le temps de faire du sport mais que vous rêvez, malgré tout, de vous tonifier, nous avons trouvé ce qu'il vous faut. Fitness Center offre un planning « à la carte » et varié pour une remise en forme de tout le corps. Cours collectifs, séances individuelles, c'est à vous de choisir votre rythme, de vous muscler, Messieurs, de vous affiner, Mesdames, dans une ambiance tonique et conviviale.

Carte Chti : séances découvertes offertes

18 rue A. Mercier
Lille / BS-54
03 20 57 02 55
fitnesscenter.free.fr
LJ-VE 10h-21h
SA 10h-12h30
DI 10h30-12h30
Tarifs : <25 ans 275€ - >25 ans 295€

GYM INSTITUT

Ne vous fiez pas à la taille relativement petite des locaux, l'établissement propose un ensemble plutôt complet de machines, des plus classiques aux plus sophistiquées. Le Power Plate fera le bonheur des gens pressés ; on est secoué comme une bouteille d'Orangina mais au final, on accomplit en 20 minutes l'équivalent de plusieurs heures d'entraînement plus « classique ». Les cours sont donnés par des kinés, également disponibles en simple consultation médicale.

4 bis rue du Mal de Lait
Tassinay
Roubaix / BF-72
03 20 73 01 57
LJ-MA-JE-VE 8h30-19h
SA 9h-20h
ME 16h30-20h30 SA 8h
Tarifs : de 400€ / an à 8 Fortat 10 séances 140€ TR 25% de remise

CENTRE NAUTIQUE THALASSA

Dans cet immense club de sport, vous trouverez toutes les activités nécessaires à votre bonne forme. Ce club dispose en effet d'une piscine, d'une salle de musculation et d'une salle de fitness pour l'effort ainsi que de jacuzzis, saunas et hammams pour le réconfort. Vous pourrez également profiter de cours de fitness en musique, de conseils et d'un suivi personnalisé. Bref, l'endroit idéal pour chouchouter son corps.

27 rue de l'Espérance
Roubaix / BO-70
03 20 24 22 17
Horaires variables
Tarifs : piscines -12 ans Adultes 3,20€ Sauna/muscu de 13€

OCEA STUDIO

Quelles que soient vos attentes, ce centre de fitness les satisfera ! Océa Studio propose en effet des cours de renforcement musculaire, comme des cours de cardio, de détente ou même d'aérobic. Une équipe de coaches est également là pour vous conseiller et vous accompagner dans votre remise en forme. Sur le même site, vous avez aussi accès à un centre de bronzage, à un institut de beauté et même à un restaurant.

51 rue de la Cimetière
V. d'Asco / BO-68
08 92 70 02 90
www.oceastudio.com
LJ-MA-JE-VE 9h-19h
21h-50
ME 9h-21h30
SA 9h-17h, DI 9h-12h
Tarifs : 1 pers de 250€ TR de 200€ à 480€

FITNESS

ALLO SPORT SANTÉ

Manque de motivation ? Manque de courage ? Et si vous vous faisiez coacher à domicile ? Après un bilan de votre santé physique, Sammy vient chez vous pour une séance de remise en forme, avec matériel et exercices originaux. Vous choisissez ce que vous voulez faire... Mais attention, interdiction de vous défilier, votre coach surveille vos progrès de très près !

Carte Chti : 1 bilan condition physique offert

15 allée des Coquelicots
V. d'Asco / E4
06 84 08 50 77
www.allo-sport-sante.com
LJ-VE 8h30-21h
SA 9h-12h
Tarifs : 1 pers 52€/h, de 2 pers 65€/h
Shiatsu 60€/pers