

## « La Makina », une grande et belle salle de fitness à Nogaro

Suivi personnalisé, remise en forme, perte de poids, coaching etc.



« La Makina », une grande et belle salle de fitness à Nogaro

Elle est située en plein centre de Nogaro. C'est une grande et belle salle - 600 m<sup>2</sup> - remplie de machines toutes neuves. Elle touche à la RD 43. Elle est au coin de la rue Tanès (au 9) et de la rue d'Artagnan et l'on peut se garer facilement. Les responsables, Nicolas Castet et Magalie Rodriguez sont d'un abord facile et direct.

Un planning fitness est à la disposition des clients (voir ci-dessous).

C'est vraiment un endroit où l'on est à l'aise pour se détendre et/ou s'entraîner.

Les clients peuvent s'inscrire à un abonnement ou venir à des séances isolées.

Lors d'une de nos visites, nous avons aussi entrevu un cours de yoga.

Par ailleurs, Nicolas et Magalie ont un regard très sérieux sur la nutrition, que ce soit pour favoriser l'activité sportive et/ou pour maigrir. C'est pourquoi ils se sont assurés la coopération d'un nutritionniste, Kévin Mutolo, que nous présenterons dans un prochain article.

### Dans la pratique

La Makina est ouverte du lundi au dimanche de 6 heures à 23 heures (accès par badge).

L'abonnement : 39,90 euros/mois avec un engagement de 12 mois.

Le prix de la consultation du nutritionniste est réduit de 10 % pour les clients de La Makina.



Magalie Rodriguez et Nicolas Castet nous accueillent



Vue d'une partie de la salle de "la Makina"



La Makina : au coin des rues Tanès et d'Artagnan



Le bâtiment de La Makina va jusqu'à la RD 43



Nicolas Castet pose sur une machine

A partir de Mai 2022 avec abonnement  
Salle de musculation en libre accès de 6h à 23h 7j/7

## LA MAKINA PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b>				
<b>BODY PUMP DUO</b> 9H30 - 10H30	<b>LA MOBILITE DU BONHEUR</b> 9H30 - 10H <b>ABDOS FLASH</b> 10H - 10H30	<b>GYM DOUCE</b> 9H30 - 10H <b>GYM HAUT DU CORPS</b> 10H - 10H30 <b>GYM TONIQUE</b> 10H30 - 11H	<b>LA MOBILITE DU BONHEUR</b> 9H30 - 10H <b>ABDOS FLASH</b> 10H - 10H30 <b>BIKINI WORK</b> 10H30 - 11H	<b>GYM DOUCE</b> 9H30 - 10H <b>GYM HAUT DU CORPS</b> 10H - 10H30 <b>BRULE GRAISSE</b> 10H30 - 11H
<b>CIRCUIT TRAINING</b> 10H45 - 11H15 <b>STRETCHING</b> 11H15 - 12H	<b>PILATES</b> 11H - 11H45 <b>CARDIO</b> 12H30 - 13H15	<b>SPECIAL BOOTY</b> 10H30 - 11H <b>STRETCHING</b> 11H - 11H45 <b>RENFO</b> 12H30 - 13H15	<b>BIKINI WORK</b> 10H30 - 11H <b>PILATES</b> 11H - 11H45 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 12H30 - 13H15	<b>BRULE GRAISSE</b> 10H30 - 11H <b>PILATES</b> 11H - 11H45
<b>APRÈS-MIDI</b>				
<b>ABDOS FLASH</b> 17H30 - 18H <b>BRULE GRAISSE</b> 18H - 18H30 <b>Step</b> 18H30 - 19H15	<b>SPECIAL BOOTY</b> 17H30 - 18H <b>GYM HAUT DU CORPS</b> 18H - 18H30 <b>BIKINI WORK</b> 18H30 - 19H <b>BODY PUMP DUO</b> 19H - 20H	<b>SPECIAL BOOTY</b> 17H30 - 18H <b>GYM TONIQUE</b> 18H - 18H30 <b>Step</b> 18H30 - 19H15 <b>LIA</b> 19H15 - 20H	<b>CIRCUIT MINCEUR</b> 17H30 - 18H <b>BODY PUMP DUO</b> 18H - 19H <b>FAST BURN EXTREM</b> 19H - 19H45	

LIA : Step sans step  
Cours assurés par : Magalie, Nicolas et Thibaud  
On se retrouve au 9 rue Tanes 32110 Nogaro, vous pouvez nous joindre au +33 (0)581237024  
Maj 01/05/2022

Planning fitness de la Makina



Séance de yoga



La superbe affiche de la Makina