

« 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 m² - 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
MATIN				
BODY PUMP DUO 9H30 - 10H30	LA MOBILITE DU BONHEUR 9H30 - 10H ABDOS FLASH 10H - 10H30	GYM DOUCE 9H30 - 10H GYM HAUT DU CORPS 10H - 10H30 GYM TONIQUE 10H30 - 11H	LA MOBILITE DU BONHEUR 9H30 - 10H ABDOS FLASH 10H - 10H30 BIKINI WORK 10H30 - 11H	GYM DOUCE 9H30 - 10H GYM HAUT DU CORPS 10H - 10H30 BRULE GRAISSE 10H30 - 11H
CIRCUIT TRAINING 10H45 - 11H15 STRETCHING 11H15 - 12H	PILATES 11H - 11H45 CARDIO 12H30 - 13H15	SPECIAL BOOTY 10H30 - 11H STRETCHING 11H - 11H45 RENFO 12H30 - 13H15	BIKINI WORK 10H30 - 11H PILATES 11H - 11H45 CIRCUIT TRAINING 12H30 - 13H15	BRULE GRAISSE 10H30 - 11H PILATES 11H - 11H45
APRÈS-MIDI				
ABDOS FLASH 17H30 - 18H BRULE GRAISSE 18H - 18H30 Step 18H30 - 19H15	SPECIAL BOOTY 17H30 - 18H GYM HAUT DU CORPS 18H - 18H30 BIKINI WORK 18H30 - 19H BODY PUMP DUO 19H - 20H	SPECIAL BOOTY 17H30 - 18H GYM TONIQUE 18H - 18H30 Step 18H30 - 19H15 LIA 19H15 - 20H	CIRCUIT MINCEUR 17H30 - 18H BODY PUMP DUO 18H - 19H FAST BURN EXTREM 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