

Cours vacances d'été

(hors GV)



Les lundis et mercredis de juillet et août
rdv au stade du Bresson au Touvet

Sans engagement, venez quand vous pouvez

Cours en extérieur

8h-8h30 CIRCUIT TRAINING

(ateliers d'exercices de renforcement musculaire alternés avec des exercices cardio, des adaptations sont prévues)

8h35-9h05 ETIREMENTS

9h10- 10h10 PILATES



TOUS NIVEAUX

Prévoir: eau, baskets et tapis

Tarifs :

Circuit training 5e

Etirements 5e

Pilates 10e

Si intéressés:

Contactez Diane au 06 48 52 97 05

Un groupe whatsapp sera créé pour les inscriptions et autres informations

Inscription à la séance, sans engagement

Minimum 5 inscrits pour le circuit training et étirements, et 3 pour le pilates

