

LUNDI
9H/10H

LUNDI
18H15/19H15

MARDI
9H/10H

MERCREDI
18H15/19H15

JEUDI
09H00/10H00

VENDREDI
9H/10H

108 €
cotisation annuelle

Parrainez
un de vos proches

Vitalité

- Step Energy, Elastic Band,
- cardio, renforcement musculaire
- Motricité et coordination

Top Forme ou Oxygène

- Fit' Ball, bracelets lestés
- Renforce musculature profonde (dos, abdo. et périnée)
- ou pratiques et activités de plein air,
- Équilibre, meilleure oxygénation, sentiment de détente.

Energie

- Boxing Energy
- Mouvements de boxe ordre chorégraphié et en musique.
- Cardio, renforcement musculaire, dépassement de soi

Prenez la bonne Cadence

- Des activités pour tous les goûts en musique
- Défoulez-vous en musique
- Dépensez-vous sans y penser
- Loisir, Expression corporelle, coordination

Boostez-vous

- Séances multisports
- Vitalité, cardio,
- renforcement musculaire
- Bien-être,

Adoptez la Zen Attitude

- Techniques douces, de relaxation et de bien être :
- Body zen, stretching, yoga, Pilates...
- Travail de la souplesse, la concentration, la respiration, la respiration, l'équilibre.
- Améliorent les postures, l'équilibre, et renforcent les muscles

Pour 6 Cours SEMAINE

- 2 séances d'essai gratuites

Après un an d'ancienneté

Moins 12€ Pour vous

Moins 10€ Pour votre filleul

