



Reprise des cours

Mercredi 12 Septembre :

18h15-19h : Gym
(Tonification de l'ensemble du corps)

19h-19h45 : Cardio Gym
(Aerobic et travail sur ateliers)

19h45-20h30 : Pilates
(travail postural)

Jeudi 13 Septembre :

9h-10h30 : Gym d'entretien
(pas de cours les premiers jeudis de chaque mois)
(renforcement musculaire, cardio, pilates, étirements)

Mardi 11 Septembre :

18h15-19h30 : Yoga

1 Séance d'essai gratuite en Septembre

Tarifs annuels par personne: Mercredi 125€ pour 1 cours, 225€ 2 cours, 315€ 3 cours.
Gym jeudi 180€, Yoga 198€