

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS CLASS SCHEDULE

2023

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am	AQUAFIT			AQUAFIT	STOP AND GO CARDIO TRAINING	PILATES	RÉVEIL YOGA

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau. Strengthening muscles in water.

STOP AND GO CARDIO TRAINING : Entraînement en salle ou en plein-air mélangeant travail de renforcement musculaire et de cardio training. Outdoor or indoor training combining strength training and cardio training.

PILATES : Le Pilates est un travail de renforcement musculaire des muscles profonds afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Pilates is a muscle strengthening work of deep muscles to improve strength, flexibility, coordination, and maintenance of good posture.

RÉVEIL YOGA : Une séance douce et tonique, en réveillant le corps par des exercices de respirations. A soft and tonic session, by waking up the body by breathing exercises.

SÉANCE DE FITNESS & D'AQUAFIT | FITNESS & AQUAFIT SESSION: 45mn - 20€

SÉANCE DE YOGA | YOGA SESSION: 60mn - 25€

COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60mn - 85€

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours
The Management reserves the right to modify or cancel courses