

PLANNING COURS COLLECTIFS 2024

FITNESS CLASS SCHEDULE 2024

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am		AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT		PILATES	YOGA
18h00 6.00pm		YOGA	AQUAFIT	AFC			

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

AFC (cuisse, abdo, fessier) : séance de renforcement musculaire basée sur le bas de corps en insistant sur les cuisses la sangle abdominale et les fessiers. A muscle-strengthening session based on the lower body, focusing on the thighs, abdominal muscles and buttocks.

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.

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€
CARNET DE 10 COURS | BOOKLET OF 10 CLASSES: 150€
ABONNEMENT | MEMBERSHIP: 170€/month

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours - maintenus à partir de 2 participants
The Management reserves the right to modify or cancel courses - maintained from 2 participants