



JOURS VILLES	LUNDI	MARDI	JEUDI
BOISSE ISSIGEAC	<ul style="list-style-type: none"> 19h00-20h00 FULL'DANSE 20h00-20h45 STRECH'BALL 	<ul style="list-style-type: none"> 19h00-20h00 KEEP-SCUPT 20h00-21h00 ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> 19h00-20h00 POWER-FIT
VILLEREAL (matin)	<ul style="list-style-type: none"> 09h30-10h30 ZUMBA 10h30-11h30 STRECH'BALL 		<ul style="list-style-type: none"> 09h30-10h30 KEEP-SCULPT

- TABATA : cours cardio- fractionné 20 secondes d'effort, 10 seconde de récupération
- STRECH'BALL : développements des muscles profond et assouplissement des articulations
- POWER-FIT: musculation collective
- FULL'DANSE : mix de plusieurs activités cardiovasculaire : Trampoline fitness / Aérobic / Step / kick boxing
- ZUMBA : combinaison de danse latine et de fitness pour adultes
- STRECHING : gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires
- KEEP-SCULPT : renforcement musculaire

REPRISE A PARTIR Du 03 OCTOBRE

ISSIGEAC
Salle d'activité

BOISSE
salle des fêtes

VILLEREAL
salle des Rivierettes

Votre coach Laurence « alias » crevette
06.38.68.24.58

**VENEZ
TESTER
1ère séance
offerte**

