



## Nos cours collectifs

HORS VACANCES SCOLAIRES

Dispensé par un professeur diplômé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h25 – 13h20	Cycling	Body-barre ou Power fit	Pilates débutant *  3 <sup>ème</sup> du mois Pilates avancé	CAF - TAF	Pilates intermédiaire  3 <sup>ème</sup> du mois Taille Abdos
17h45 ou 18h à 18h40	Body-barre ou Body scult	Pilates débutant	Cycling	CAF - TAF	
18h45 – 19h30	Pilates intermédiaire	CAF - TAF	Body-barre ou Power fit	Stretching	

\* jusqu'en fin de l'année

- **Power Fit** : Renforcement musculaire de tout le corps, cours minceur
- **Body-barre** : Musculation + endurance
- **CAF** : Cuisses – Abdos – Fessiers
- **TAF** : Taille – Abdos – Fessiers

Le coaching et un suivi personnalisé avec un moniteur diplômé est une prestation qui peut être mis en place, voir la direction pour les tarifs.

Cours en vidéo : 8 prestations au choix