



## Nos cours collectifs saison 2019-2020

Dispensé par un professeur diplômé d'Etat

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>12h25 – 13h20</b>	Cycling	FAC	Abdos (semaine pair) Body scult (semaine impair)	Body-barre ou Power fit	Pilates débutant
<b>17h45 ou 18h à 19h</b>	FAC	Power fit	Cycling	Pilates / Stretching	

### Cours vidéo professionnels à la carte toute la journée

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

Début des cours de rentrée de la saison le 26 Aout 2019