

MARDI

12.15-13.15 > BODYBARRE

COACH: PIERRE

Apprendre les fondamentaux de la musculation avec des charges adaptables, barres, disques...

Complet, efficace, cohérent, précis, exigeant, ludique. Accessible à tous.

JEUDI

12.15-12.45 > CAF

COACH: PIERRE

CAF (Cuisse Abdos Fessiers) est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas et le milieu du corps. Ce programme met l'accent sur un travail de qualité : placement du corps correct, travail musculaire localisé, concentration et juste dosage de l'intensité des exercices.

12.15-13.15 > AERODANCE

COACH: PIERRE

Enchaînement cardio choregraphié

VENDREDI

12.15-13.15 > TOTAL BODY

COACH: LEONARD

Circuit training qui fait appel à toutes les qualités physiques : vitesse, détente, endurance, force, équilibre, adresse, résistance

Du lundi au vendredi de 9.00 à 21.00 > ACCÈS LIBRE

musculation, cardio training, charges guidées, charges libres, functional training

TARIFS FITNESS (abonnements sans frais de dossier)

Année: 530€ - Année étudiants/CE: 460€

Semestre: 320€ - Trimestre: 190€ - Mois: 80€

1 séance: 14€ - Pass 10 séances (valable 6 mois): 130€