

BODY SCULPT

avec Sébastien DEROBERT

Adulte

Activité incluse dans la formule "Pass-sports"

Le cours

Cardio training (échauffement dans le but d'améliorer sa capacité cardiaque), puis renforcement musculaire (tonification du haut du corps, des abdos, des fessiers et des cuisses) et étirements.

Matériel

Prévoir un tapis de sol, drap de bain, bouteille d'eau...
Tenue souple et baskets avec bon amorti

Horaires

Mardi, de 17h15 à 18h15 avec Sébastien DEROBERT

Jeudi, de 13h20 à 14h20, avec Sébastien DEROBERT

Vendredi, de 17h15 à 18h15 avec Audrey SECCHI

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 193 euros + carte d'adhésion
Photo obligatoire pour le Pass-Sports

Tarifs à la carte 😊

Carte de 12 séances : 92,10 euros + carte d'adhésion

Carte de 6 séances : 45,60 euros + carte d'adhésion

Carte de 3 séances : 22,80 euros + carte d'adhésion