

Circuit Training

avec Alexandra RADU-THOUROUDE

Adulte.

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Le cours

Pour améliorer sa condition physique et muscler l'ensemble de son corps sur un circuit.

Vous réaliserez plusieurs exercices les uns après les autres en tenant compte des temps impartis pour la réalisation et la récupération.

Simple, rapide, efficace et ludique.

Matériel

Prévoir un tapis de sol, drap de bain, bouteille d'eau...

Tenue souple et baskets avec bon amorti

Horaires

Jeudi, de 12h10 à 13h10,

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.

Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Tarifs à la carte 😊

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

1

1