

# CIRCUIT TRAINING (NOUVEAU)

avec Sébastien DEROBERT

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.

## 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