

FESSIERS ABDOS CUISSSES (FAC)

Avec Audrey SECCHI

Adultes

Activité incluse dans la formule "Pass-sports"

Activité

Travail de renforcement musculaire spécifique et intense de la partie inférieure : fessiers, abdominaux et cuisses, sur musique.

Horaires

Mercredi, de 18h15 à 19h15

Jeudi, de 18h30 à 19h30 (à l'Ecole maternelle Duc Rollon)

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

Matériel

Baskets avec un bon amorti

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