

Renforcement musculaire

Avec **Audrey SECCHI** et **Thierry HODIESNE**

Adulte

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Le cours

Ensemble d'exercices physiques permettant de travailler les postures, de se renforcer musculairement et d'améliorer la souplesse.

Horaires

Mardi, de 13h40 à 14h40 – Audrey SECCHI

Vendredi, de 12h20 à 13h20 – Thierry HODIESNE

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

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