

STEP

avec Ada MAGDAS

Adultes

Activité incluse dans la formule "Pass-sports"

Le cours

Activité qui consiste à monter et à descendre d'une marche d'exercice, en suivant un rythme musical.

Travail cardio-vasculaire et amélioration de la coordination motrice. Sollicite les muscles des membres inférieurs et également les membres supérieurs en coordination.

Horaires

Lundi, de 18h00 à 19h00

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 à prévoir

Tennis avec de bons amortis