

Body Sculpt

avec Audrey SECCHI et avec Alexandra RADU-THOUROUDE

Adulte

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Le cours

Cardio training (échauffement dans le but d'améliorer sa capacité cardique), puis renforcement musculaire (tonification du haut du corps, des abdos, des fessiers et des cuisses) et étirements.

Matériel

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

Tenue souple et baskets avec bon amorti

Horaires

Mardi, de 17h15 à 18h15 avec

Jeudi, de 13h20 à 14h20, avec Alexandra RADU-THOUROUDE

Vendredi, de 17h15 à 18h15 avec Audrey SECCHI

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