

Musculation

Avec Alexandra RADU-THOUROUDE et Audrey SECCHI

Adultes

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Musculation avec matériel spécifique.

Le cours

Pour tous, en musique, avec poids adaptables individuellement.

Travail musculaire général, amélioration de la posture.

Cours adapté pour hommes, femmes, débutants et sportifs.

Horaires

Lundi, de 12h20 à 13h20 avec Alexandra RADU-THOUROUDE

Vendredi, de 18h20 à 19h20 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

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