

RENTREE SPORTIVE LE LUNDI 11 SEPTEMBRE

MARCILLAC - Salle Etelain (salle des fêtes)

Les Lundis

de 12h30 à 13h30 GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE

de 18h15 à 19h15 PILATES Niveau 2

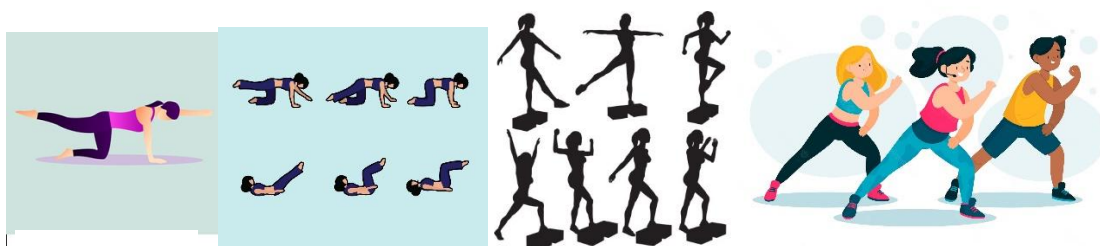
de 19h30 à 20h30 Renfo musculaire / body fit barre (alternés 1 lundi / 2)



Les jeudis

de 18h15 à 19h15 PILATES Niveau 1

de 19h30 à 20h30 YOGA/ L.I.A (danse fitness) (alternés 1 jeudi / 2)



RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS : Sylvie 06.19.48.52.51.

Animatrice diplômée et certifiée

👉 *Il sera demandé un certificat médical*

1 séance par semaine : 3 euros la séance

2 séances par semaine : 5 euros

3 séances par semaine & plus : 7 euros

Vous portez votre tapis