

FITNESS - PILOXING

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
10h30-11h30 RENFO : Cuisses/abdos/fessiers	10h-11h CIRCUIT TRAINING	10h-11h RENFO MUSCUL: avec matériel	10h-11h CIRCUIT TRAINING
12h20-13h20 CARDIO/RENFO	12h20-13h20 RENFO: Cuisses/abdos/fessiers	12h20-13h20 CARDIO/RENFO	12H20 – 13H20 CARDIO/RENFO
19h-20h PILOXING	18H30 – 19H30 PILOXING	18h -19H RENFO : Cuisses/abdos/fessiers	

Cotisation : 150€ + Carte MJC

Prévoir 1 serviette – 1 bouteille d'eau – tennis pour la salle

Dates de reprises : du lundi 10 au vendredi 14 septembre

**Dates des inscriptions : du lundi 17 au vendredi 21
septembre aux heures des cours**