

Saison 2019/2020

# COURS DE FITNESS

## CASTILLON, POUZILHAC, VALLIGUIERES

**CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE /  
ABDO-FESSIER / GYM DOUCE / STEP / HIIT ...**

Début des cours :  
Lundi 9 septembre

Chaque mois,  
établissement  
d'un programme  
sportif par la  
professeure

Lundi	de 10 h à 11 h – Valliguières <i>Renforcement musculaire</i>
Lundi	de 19 h à 20 h – Castillon <i>Fitness cours avancé</i>
Mercredi	de 19 h à 20 h – Valliguières <i>Fitness niveau intermédiaire</i>
Jeudi	de 19 h à 20 h – Pouzilhac <i>Fitness niveau intermédiaire</i>
Vendredi	de 10 h à 11 h – Valliguières <i>Renforcement musculaire</i>

Nouveau : STRETCHING  
Jeudi de 18 h à 19 h – Pouzilhac

Cours donnés par Nathalie BELENGUIER

**2 séances d'essai gratuites avant inscription**

### TARIFS ANNUELS

Fitness (5 cours/semaine) : 150 €

Fitness + **Stretching** : 190 €

Contacts :

[gymnastesvalliguieroises@gmail.com](mailto:gymnastesvalliguieroises@gmail.com)

Béatrice : 06.69.92.02.37 / Laurence : 06.74.92.29.10

