

Saison 2018/2019

COURS DE FITNESS

CASTILLON, POUZILHAC, VALLIGUIERES

**CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE /
ABDO-FESSIER / STRETCHING / STEP ...**

Début des cours :
Lundi 10 septembre

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

Lundi	de 10 h à 11 h – Valliguières <i>Gym d'entretien</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>Gym d'entretien</i>

Cours donnés par Nathalie BELENGUIER

3 séances d'essai avant inscription définitive

TARIFS

Ensemble des cours :
150 € l'année

Contacts :

gymnastesvalliguieroises@gmail.com

Béatrice : 06.69.92.02.37 / Laurence : 06.74.92.29.10

