




Animée par *Sonia*

**SAISON
2019-2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Salle des Fêtes Moncaut 9h30 - 10h15 Renforcement musculaire 	Salle des Fêtes Moncaut 9h30 - 10h15 Rento training 	
	10h30 - 11h15 Pilates 	10h25 - 10h55 Abdos-fessiers 	
Salle des Fêtes Moncaut 18h40 - 19h25			Salle des Fêtes Moncaut 18h30 - 19h15 Body Karaté 
19h30 - 20h15 Abdos-fessiers 			19h30 - 20h15 Body Sculpt 

FACILITÉS DE PAIEMENT



asosportfitness.fr

Sur le site, toutes les infos ainsi que sur notre page facebook

Pour nous contacter : asosportfitness@gmail.com



Tourner la page SVP



Renforcement musculaire

Alternance de mouvements ciblés pour renforcer le haut et le bas de corps et la ceinture abdominale.



Renfo training

Renforcement musculaire sous forme d'exercices variés en atelier.



Pilates

Méthode douce permettant de travailler les muscles en profondeur.



Body karaté

Enchaînement de mouvements, coups de poings et coups de pieds, sur une musique dynamique, avec un adversaire imaginaire.



Abdos fessiers

Exercices musculaires pour renforcer le bas de corps et la ceinture abdominale.



Body sculpt

Réalisation d'exercices de musculation sur une musique dynamique qui permet de travailler et tonifier tous les muscles du corps.

2 séances d'essai possibles sur 2 activités différentes

Repos pendant les vacances scolaires !

Venir avec tapis perso et baskets exclusivement réservées pour la salle.

