

Un programme dédié à la jeunesse de 12 à 15 ans



En cardio training, vous bougez à votre rythme et vous améliorez votre condition physique, juste pour vous même!

Venez vous entrainer sur les appareils de cet espace forme: tapis de course, rameurs, elliptiques, vélos.

Vous souhaitez commencer **la musculation**?

Nous allons vous apprendre les bases, l'apprentissage des mouvements et du corps humain

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

SAMEDI



15h>18h

CLUB CARDIO
&
CLUB MUSCU

15>18h

CLUB CARDIO
&
CLUB MUSCU

9h>11h

CLUB CARDIO
&
CLUB MUSCU

10 séances: 50,00€

24,90€/mois

carte d'accès: 10,00€