

FITNESS À FOS

LIEU : salle des fêtes, à côté de l'ancien camping

LUNDI MATIN

9h-10h Renforcement musculaire
10h-11h Stretching + relaxation

MERCREDI MATIN

9h-10h Pilâtes
10h-11h Stretching + relaxation

SAMEDI MATIN

9h-10h Pilâtes
10h-11h Stretching + relaxation

MERCREDI SOIR

18h-19h Renforcement musculaire

Début le 04 octobre
J'ai hâte !!!
cours d'essai gratuits

- Forfait 1 cours/semaine : 6,00€/cours
- Forfait 2 cours/semaine : 5,00€/cours
- Forfait 3 cours et +/semaine : 4,00€/cours

Certificat médical exigé

Matériel demandé : un tapis, une serviette, une bouteille d'eau
Jennifer : jennifer.marguerin@gmail.com / 06 84 04 51 92