

Centre Sportif Richard Bozon

Fitness

Tarifs

Fitness		Cross Training	
1 entrée	9 €	1 entrée	8,50 €
24 cours	154 €	4 mois	100 €
année	300 €	Année	200 €

Horaires

Cross Training	10h / 11h	12h30 / 13h30	18h30 / 19h30
Mardi	/	/	Cross Training
Jeudi	/	Cross Training	Cross Training
Samedi	Cross training	/	/

Fitness	9h / 10h	12h30 / 13h30	18h30 / 19h30
Lundi	Body sculpt	/	C.A.F
Mercredi	/	/	Pilates
Jeudi	/	Pilates	/
Vendredi	Body sculpt	/	Body sculpt

Informations

Caf Cours de renforcement musculaire axé sur les cuisses, les abdos et les fessiers

Body sculpt Cours de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps

Pilates Renforcement musculaire allongement des muscles, amélioration de la posture, souplesse et équilibre (inscription obligatoire)

Cross Training Préparation physique globale pour toutes les pratiques sportives et remise en forme. Cours pour tous les niveaux : débutant à expert

