

PLANNING FITNESS

lecsvg.com

Reprise des cours le lundi 7 septembre au COSEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 / 13h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE				12h15 / 13h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	14h / 15h BODY BARRE
					15h / 16h STEP
	18h15 / 19h15 CAF Cuisses Abdos Fessiers	18h30 / 19h30 LOMBAL Gym <small>Prendre soin de son dos</small>	18h15 / 19h15 CROSS TRAINING		
18h30 / 19h30 STEP	19h15 / 20h15 CARDIO	19h30 / 20h30 OPEN DANCE	19h15 / 20h15 BODY BARRE	19h / 20h DANCE FITNESS	
19h30 / 20h30 PILATES		20h30 / 21h30 STRETCH		20h / 21h STRETCH	

Accès aux cours sur présentation de la carte d'adhérent ou du bon d'essai (à retirer auprès du bureau)

FORMULES : 1h/semaine = 100€ 3h/semaine = 150€ Illimitée (17h) = 180€

LOMBALGYM : 15€/séance **ou** 50€/trimestre (=12 séances) **ou** 150€/an ⊕ 40€ (Assurance + Licence FFGym)