

# PLANNING FITNESS

[lecsvg.com](http://lecsvg.com)

Reprise des cours le lundi 19 septembre au COSEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
12h15 / 13h15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		12h30 / 13h30 <b>FITNESS DANCE</b>		12h15 / 13h15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	
18h15 / 19h15 <b>STEP</b>	18h15 / 19h15 <b>CAF</b> Cuisses Abdos Fessiers		18h15 / 19h15 <b>CROSS TRAINING</b>	18h / 19h30 <b>DANCE CARDIO</b>	14h / 15h <b>BODY BARRE</b>
19h15 / 20h15 <b>STEP</b> Niveau Avancé	19h15 / 20h15 <b>CARDIO</b>	19h / 20h <b>FULL BODY</b>	19h15 / 20h15 <b>BODY BARRE</b>	19h30 / 20h30 <b>ATELIERS MULTISPORTS</b>	15h / 16h <b>STEP</b> Niveau Avancé
20h15 / 21h <b>PILATES</b>				20h30 / 21h <b>STRETCHING</b> ALIGNEMENT POSTURAL	

**FORMULES** : 1h/semaine = 110€      3h/semaine = 160€      Illimitée (17h) = 190€

**PARRAINAGE** : -15€

→ 1 semaine d'essai pour se décider, n'hésitez pas à vous inscrire gratuitement aux heures de cours. ←