

Gym attitude Saint-caprais

150 € Adulte
120 € -18 ans &
2^{ème} personne du foyer
129 € P'tits sportifs
-Licence incluse-

📍 **COMPLEXE SPORTIF**
(sauf cours à la Salle du Lavoir)

POUR ADHÉRER,
C'EST ICI



LE PROGRAMME

Lundi

New!

- 9h - 10h : "Le bien vieillir" - *Salle du Lavoir*
- 17h 45 - 18h 45 : Circuit training
- 18h 45 - 19h 45 : Step

**ÉLODIE
BRUNO
YOANN**

Mardi

- 12h 30 - 13h30 : Gym zen, stretching, relaxation
- 18h - 19h :
 - Elodie : Renfo musculaire
 - Cécile : Circuit
- 19h - 20h : Pilates

VIRGINIE

ÉLODIE | **CÉCILE**
SEMAINE IMPAIRE | **SEMAINE PAIRE**

Mercredi

New!

- 9h - 10h : Pilates intermédiaire
- 18h - 19h : Body barre*
- 19h - 20h : Cardio boxe, Body attack

ÉLODIE

Jeudi

- 12h 30 - 13h 30 : Renfo musculaire

ÉLODIE

Vendredi

- 12h 30 - 13h 30 : Pilates, stretching, Taï-chi

VIRGINIE

Samedi - *Salle du Lavoir*

- 9h - 9h 45 : P'tits sportifs (2-4 ans)*
- 10h - 10h 45 : P'tits sportifs (4-6 ans)*
- 11h - 12h : Pilates adultes

ÉLODIE

*Cours avec nombre de places limitées.



Gym Attitude St Caprais



Gym Attitude St Caprais



associationgymattitude@gmail.com