

Programme saison sportive 2019-2020

* Jeudi 12h30-13h15 : « Découverte Fitness » – Gymnase Dassault Metz-tessy

Un cours qui change chaque semaine avec du cardio pour brûler des calories et se dépenser et du renforcement musculaire pour se tonifier.

Douches et vestiaires sur place.

A l'année *: 38 séances	Par période* : 8 séances	A la carte
7 € soit 266 €	9 € soit 72 €	11 €

* Vendredi 18h30-19h15 : Cardio (Piloxing et Fit'Dance) - Gymnase Dassault : Metz-Tessy

On change de programme à chaque période et on alterne avec du :

- PILOXING : mélange de Boxe, de Pilates et de Danse. Trio gagnant pour se tonifier.
- FIT'DANCE : mouvements de fitness et de danse, sur des musiques entraînantes.

Ces 2 cours permettent de travailler le cardio et l'endurance, perdre du poids en brûlant des calories. Se dépenser tout en s'amusant et faire le plein d'énergie.

A l'année*: 38 séances	Par période* : 8 séances	A la carte
7 € soit 266 €	9 € soit 72 €	11 €

* Vendredi 19h15-20h : Renforcement musculaire - Gymnase Dassault : Metz-Tessy

Chaque vendredi, un cours différent vous permettant de vous tonifier et vous muscler en profondeur. Utilisation de petits matériels et du poids du corps, idéal pour se muscler et dessiner la silhouette.

A l'année* : 38 séances	Par période* : 8 séances	A la carte
7 € soit 266 €	9 € soit 72 €	11 €

* Cours en plein air – Parc Vignière : dates et horaires à définir

Exercices de renforcement musculaire et de cardio, avec utilisation du poids du corps et de petits matériels.

Profiter de la nature et prendre un bol d'oxygène, tout en se dépensant et en se tonifiant.

Attention : les jours et horaires peuvent changer. Cours sous réserve d'un minimum de participants.

Tarifs : 5 € **Inscription à la carte et selon vos envies.**

- Pas d'adhésion et des **formules d'engagement** selon ses envies.
- Possibilité de **régler en plusieurs fois**.
- Des **cours variés** : découvrir, s'amuser et être régulier dans la pratique.
- Séances selon **ses envies et ses besoins** : cardio et/ou ensemble du corps.
- Cours **pendant les vacances scolaires** (sauf du 23 au 29/12/19).
- Cours encadrés par une professionnelle **diplômée** avec des **exercices adaptés** à chaque personne.
- **Douches et vestiaires**.
- Pratiquer sur la pause déjeuner pour ne pas empiéter sur sa vie perso et le vendredi pour faire le vide et bien débiter le weekend.

** Pour les formules à l'année et par période, la séance est comptée en cas d'absence*