

COURS COLLECTIFS ~ Saison 2022-2023

* Cours cardio, alternance du Piloxing et du Fit'Dance

- **PILOXING** : mélange de Boxe, Pilates et Danse.
- **FIT'DANCE** : mouvements de fitness et de danse.



Idéal pour 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.

<i>Mardi</i> <i>18h30-19h15</i>	<i>Parc des Glaisins</i> <i>(Annecy-le-vieux)</i>	<i>EXTERIEUR</i> <i>toute l'année</i>	<i>Année : 310 € 40 séances</i> <i>Période : 78 € 8 séances</i> <i>A la carte : 12 €</i>
------------------------------------	--	--	--

* Cours de renforcement musculaire avec exercices de cardio

Se tonifier et se muscler en profondeur. Utilisation de petits matériels et du poids du corps, idéal pour dessiner la silhouette et travailler son cardio.

=> Exercices adaptés selon la forme et les besoins de chacun (options +/-).
 Séances différentes chaque semaine.

<i>Mardi</i> <i>19h15-20h</i>	<i>Parc des Glaisins</i> <i>(Annecy-le-vieux)</i>	<i>EXTERIEUR</i> <i>toute l'année</i>	<i>Année : 310 € 40 séances</i> <i>Période : 78 € 8 séances</i> <i>A la carte : 12 €</i>
<i>Jeudi</i> <i>12h30-13h15</i>	<i>Parc des Glaisins</i> <i>(Annecy-le-vieux)</i>	<i>EXTERIEUR</i> <i>toute l'année</i>	<i>Année : 318 € 41 séances</i> <i>Période : 78 € 8 séances</i> <i>A la carte : 12 €</i>

