

On s'active !

2018
2019

NOUVEAUTE

Pilate - Gym

Intervenante : Laetitia GRIGOLETTO

JOURS et HORAIRES	CONTENU	COÛT
lundi 17h - 18h	Pilate	135 €
lundi 18h - 19h	Pilate	135 €
lundi 19h - 20h	Gym	135 €

à la salle de danse de l'Omnisports de Plélan

PRESENTATION

Pilate : au fil des séances, cette discipline permet de s'assouplir et de se renforcer tout en respectant sa morphologie. Vous travaillerez vos muscles profonds grâce à des techniques de centrage, respiration et de posture.

Gym d'entretien : le renforcement musculaire sera au programme de la séance en associant des exercices de cardio, gainage et du stretching.

Infos pratiques

INSCRIPTION À L'ACTIVITÉ

Vous devez retirer un dossier d'inscription à l'accueil de l'association aux horaires d'ouverture ou télécharger sur notre site internet.

Votre inscription sera validée à la réception du dossier complet et de votre règlement.

ACCUEIL - LES HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au jeudi : 9h - 12h // 13h30 - 18h30
le vendredi : 9h - 12h

ADHESION À L'ASSOCIATION

valable du 1er juillet 2018 au 30 juin 2019

5 € : adhésion individuelle // 10 € adhésion famille (à partir de 2 pers - valable pour toutes les activités proposées par l'association)

Le calendrier

inscription : à partir du 9/07
début des cours : 10/09
fin des cours : 27/05