

Programme
Saison 2017/2018
Menthonnex en Bornes

Début des cours
Mercredi 06 Septembre 2017

Lundi

08h45 : Renforcements musculaires sans impact

Pilates à partir du 23 Octobre 2017 New (Places limitées : 12)

09h45 : Zumba Fitness Adultes

17h35 : Zumba kids Junior (4/7 ans)

18h30 : Zumba Fitness Adultes

19h25 : Body FIT Training (travail Cardio fractionné en Atelier) **NEW**

Mercredi

17h35 : Zumba Kids (8/13 ans)

18h30 : Renforcement musculaires sans impact

Pilates à partir du 23 Octobre 2017 New (Places limitées : 12)

19h25 : Zumba Fitness Adultes

Jeudi

18h30 : CAF (Cuisses/Abdos/Fessiers)

19h25 : Zumba Fitness Adultes



Christel LAURET : 472 Chemin des Rosay 74570 Groisy

Diplômée d'Etat: BEIMF / Instructeur : Zumba Fitness/ Zumba Kids), Pilates