

PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
12 ^H				
13 ^H	C.A.F. 12H15-12H45 ZUMBA 12H45-13H15	BODY PUMP 12H15-13H00	PILATE 12H15-12H45 ZUMBA 12H45-13H15	
16 ^H	C.A.F. 16H00-16H30			STRETCHING 16H00-16H30
17 ^H				
18 ^H		C.A.F. 18H00-18H30 ZUMBA 18H30-19H00	ZUMBA 18H00-18H45	
19 ^H		BODY PUMP 19H00-19H35	BODY PUMP 18H45-19H15	

Cours collectifs organisés avec un minimum de 3 personnes (sinon annulé) et maximum 12 personnes ;
Sur réservation via l'app XPLOR DECIPLUS, annulation 24h00 à l'avance – renseignements à l'accueil.

xplor deciplus



Renforcement musculaire généralisé (cuisses, abdos, fessiers, buste).



Renforcement musculaire profond, amélioration de la posture et coordination.



Cardio / danse latine (salsa, reggaeton, samba...).



Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps en musique.



Étirements, souplesse, détente musculaire.