

NOUVEAU A LA BRESSE

MAISON DES
LOISIRS ET
CULTURE
IMP Par nos soins
03 29 25 60 09

A partir de janvier, cours de
Fitness avec
**Céline MICHEL et
Jennifer GEHIN**
B.E des Métiers de la Forme

FITNESS

FIT AND FORM'

Tous les **mercredis** de **20h15 à
21h15** avec Céline

Et un **jeudi sur deux** de
19h30 à 20h30 avec Jennifer en
alternance avec la Savate forme

Tarif unique pour une ou deux
séances : 80 euros (carte MLC incluse)

Aéro renfo : cours à visée cardio respiratoire et musculaire sur musique dynamique permettant une meilleure dépense énergétique, une tonification musculaire et facilitant l'amincissement

Total Body Conditioning (TBC) : cours alternant les techniques cardio respiratoire, le renforcement musculaire, les exercices d'équilibre et de souplesse, avec ou sans matériel