



CORPS - CULTURE - BIEN-ÊTRE

Femmes

OCTOBRE 2018
à JUIN 2019

TOTAL BODY

Renforcement musculaire



LE
LUNDI

sauf période
VACANCES SCOLAIRES

Cours avec Maeva

de 18h45 à 19h45

Tenue décontractée, baskets,
serviette, eau...



100 €*
à l'année

Adhésion familiale 10 €
+ Inscription OBLIGATOIRE

Apporter un certificat médical

Travail sur toute la silhouette, pour tonifier, galber
et affiner toutes les parties du corps
(bras, cuisses, ventre, fesses, etc...) en musique.

* Paiement en plusieurs fois possible.
Possibilité de coupler avec la ZUMBA
du mercredi (de 18h45 à 19h45)
Tarif pour les 2 cours : 180 €uros

**CONVIVALITÉ
ASSURÉE !**

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44