

Fitness

Fitness

Bully-les-Mines

Complexe
Mauroy

Lundi
18h45 à 19h45



- Enchaînement chorégraphié
- Musculation
- Cadence soutenue
- Gainage
- Pilates
- Stretching

Complexe
Mauroy

Judi
18h30 à 19h30



- Boxing Fitness
- Step
- Cardio
- Karaté-Fitness
- Stretching

Ecouter
son coeur

Automassage

Saison 2018-2019

Respiration

Calme et
Détente



Lacher prise

se concentrer

sophrologie

Salle Corbelle
Lundi et jeudi
de 14h30
à 15h30

Salle Corbelle
Mardi et Vendredi
14h30 à 15h30



- Enchaînements chorégraphiés
- Gestion du souffle
- Cardio
- Musculation
- Stretching

Salle Corbelle
Mercredi
de 9h30 à 10h30
enfant de 7 à 10 ans
de 10h30 à 11h30
enfant 2 à 6 ans



Gym Parents/enfants

- Parcours
- Equilibre
- Adresse gestuelle
- Jeux : avec ballons avec raquettes
- avec balles de tennis
- Matches parents/enfants

Renseignements au 03.21.29.41.90



PREMIERE SEANCE
OFFERTE