

Cours de fitness

proposé par le service des sports

Mercredi 20/09: Body core (renforcement musculaire complet avec matériel)

Mercredi 27/09 : Tabata cardio (cours dynamique complet)

Mercredi 03/10 : Body Combat

Mercredi 11/10 : Pilates

Mercredi 18/10 : Gym ball

