

3. CAF (activité fitness)

Ce cours collectif te permettra de renforcer tes muscles du bas du corps (cuisses /fessiers) et de te construire des abdos en béton ! C'est une activité fitness fun qui se déroule en musique. Chacun avance à son rythme afin d'améliorer son bien être au quotidien.

Lieu : Salle d'Octodure

Horaire : Mardi (16h20 à 17h)

Dates : 5.4 / 12.4 / 26.4 / 3.5 / 10.5 / 17.5 / 24.5 / 31.5 / 7.6 / 14.6.

Intervenant : Fabien Favre

Prix : 10.- à remettre lors du premier cours à l'enseignant.