

Dès le 05 septembre 2016

EFFECTS FITNESS A WALTEMBOURG

Toute l'Energie du Fitness au service de votre Forme, votre Equilibre, votre Coeur, votre Tonus et votre Silhouette

et
Gymnastique Volontaire à Henridorff

s'associent sportivement pour vous offrir
le meilleur pour votre forme

avec nous, venez :

Commencer ou poursuivre une **ACTIVITÉ PHYSIQUE**
grâce à des **CONCEPTS FITNESS** innovants et efficaces,

Vous sentir en pleine **FORME** et bien dans votre corps,

Vous **AFFINER**, vous **SCULPTER**,

Vous **DÉFOULER** et vous **AMUSER** entre ami(e)s

- 2 séances d'essai offertes
- coupons sport, chèques vacances ainsi que chèques sport et bien-être (Actobi) acceptés
- formulaires d'inscription disponibles à partir de mi-juin

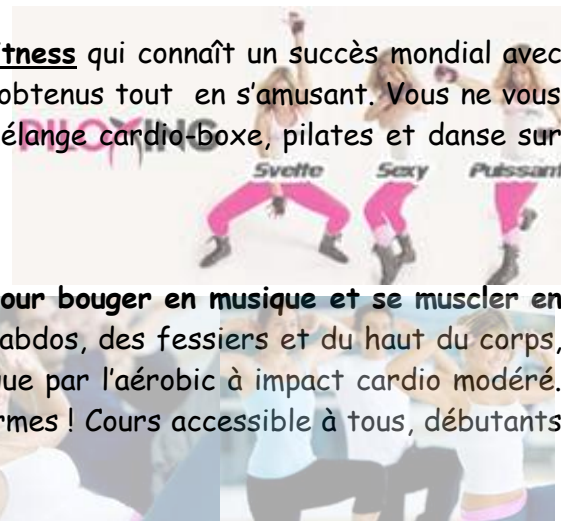
ATTENTION ! Le nombre d'inscriptions est limité pour certains cours.

Priorité aux membres déjà inscrits l'an passé.

Renseignements au 06.75.91.94.22 ou au 06.59.44.95.41

Lundi 18h30-19h30 à Henridorff

PILOXING : le nouveau concept fitness qui connaît un succès mondial avec ses résultats visibles rapidement, obtenus tout en s'amusant. Vous ne vous ennuierez pas dans ce cours qui mélange cardio-boxe, pilates et danse sur des musiques très rythmées.



Lundi 19h30-20h30 à Henridorff

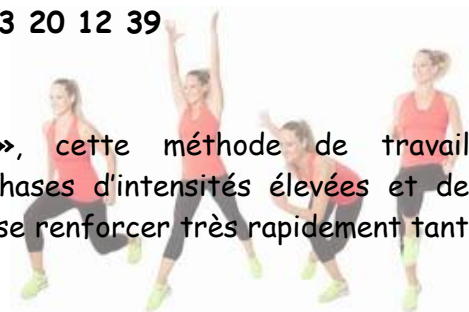
T.B.C. (Total Body Conditionning): pour bouger en musique et se muscler en parallèle. Travail des cuisses, des abdos, des fessiers et du haut du corps, amélioration de la condition physique par l'aérobic à impact cardio modéré. Pour améliorer sa forme et ses formes ! Cours accessible à tous, débutants inclus.

Jeudi 17h-18h à Henridorff

GYM SENIORS : renseignements au 06 83 20 12 39

Jeudi 18h30-19h30 à Waltembourg

TABATA: véritable « brûle-calories », cette méthode de travail dynamique, basée sur l'alternance de phases d'intensité élevées et de récupération (Interval Training), permet se renforcer très rapidement tant au niveau musculaire que cardio.



Jeudi 19h30-20h30 à Waltembourg

SILHOUETTE PLUS: affinement et allongement de la silhouette tout en harmonie. Ce cours mixe des méthodes de renforcement musculaire profond, de gainage et d'équilibre (type pilates, yagalates, pulse barre), pour un résultat visible et durable dans le respect des possibilités de chacun(e).



Sous réserve de 15 inscriptions minimum et dès 11 ans

Mercredi 14h30-15h30 et 15h30-16h30 à Waltembourg

ZUMBA et COUNTRY Dance

TARIFS licence comprise :

100 € pour 1 cours/sem/an, 170 € pour 2 cours/sem/an,

220€ pour 3 ou 4 cours/sem/an. Règlement en 2 fois possible