

Fitness Pass à partir de 16 ans

24
février

10h à 12h : LIA + abdos profonds
au dojo

2
mars

10h à 12h : Pilates + fitball
(ballon fourni) au dojo

20
avril

10h à 12h : équilibre, cardio et renfo à la
plage Centrale (au gymnase si pluie)

25
mai

10h à 12h : Danse
+ hiit / circuit training au gymnase

8
juin

10h à 12h : longe cote
RDV cabane CAP 33 (au gymnase si pluie)

CMCS 05.56.09.82.99

LE CMCS SE RÉSERVE LE DROIT D'ANNULER LE STAGE SI LE NOMBRE
MINIMUM DE PARTICIPANTS N'EST PAS ATTEINT.