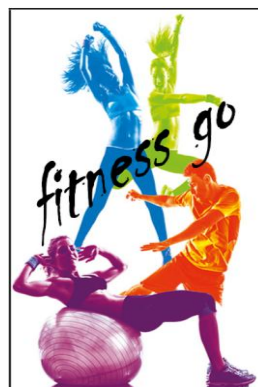


Lundi :

20H45 - 21H30 STEP Cardio

Lieu : La Salvetat Lauragais



FITNESS GO

Mardi :

19H30 - 20H30

**Fitness cardio +
Renforcement musculaire /
step**

20H30 - 21H30 PILATES

Lieu : Maurens Scopont

Jeudi :

19H30 - 20H30 GYM DOUCE

20H30 - 21H30

**Fitness cardio + Renforcement
musculaire / circuit training**

Lieu : La Salvetat Lauragais

Renseignements par mail : assofitnessgo@gmail.com **0633019179**

Inscription à l'année

Les cours sont mixtes

*Première séance d'essai gratuite uniquement
les 2 premières semaines de début de saison*

Début des cours : lundi 14 septembre 2020

De septembre à Juin(10 mois)

TARIFS (possibilité de paiement en deux fois)

1 cours : 17 euros / mois - 2 cours : 21 euros / mois

3 cours : 24 euros / mois - 4 cours : 26 euros / mois

Possibilité de coaching perso ou en petit groupe (4 personnes max) chez vous, en entreprise ou en extérieur.

Pilates

gym douce / Stretching

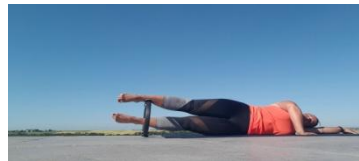
Sport en entreprise

Renforcement musculaire

Circuit Training

Relaxation / Méditation

Commencer la course à pied



(Tarifs sur demande)

N'hésitez pas à demander des renseignements par mail

chrystel.coaching@gmail.com