

Cours collectifs adulte juillet-août 2024

13 € la session/personne ou Pass sport LBC : 5 séances 60 € / 10 séances 100 €

RÉSERVER →

Cours assurés
pour 3 inscrits minimum



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00						Coaching individuel sur demande	sportif et collectif avec Rob'
8h15		Ocean Movement avec Roxane *					
9h00	Sand walk 45 min	Aqua fitness 25 min	Circuit training 45 min	Aqua Pilates 25 min	Run 45 min		
9h00		Fitness nature Cours entier avec Nils					
10h00		Fitness nature Bas du corps avec Nils					
10h15						11h Circuit training 45 min	
17h00				Circuit training 45 min	Aqua fitness power 25 min		
17h15	Yoga parents/ enfants avec Elise *						
17h30	Aqua fitness power 25 min	Yoga avec Nathalie *					
18h00			Flash abdos aqua 25 min	Fitness nature Haut du corps avec Nils			
18h30			Yoga avec Sharleen Yin yoga				
19h00		Run 45 min					19h Sunset time avec Sharleen Vinyasa flow - Breathwork et méditation
19h30			Circuit training 45 min				

* Cours à réserver directement auprès d'Elise,
Roxane ou Nathalie (tarifs spécifiques)