

DÈS 16 ANS

CÔTE & FORME

by Sellor

PLANNING DES ACTIVITÉS

À PARTIR DE JANVIER 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h 11h	—	MARCHE AQUATIQUE	MARCHE AQUATIQUE	PILATES	9h - 10h YOGA *	MARCHE AQUATIQUE
11h15 12h15	YOGA	RENFO MUSCULAIRE	RENFO MUSCULAIRE	MARCHE ACTIVE	AQUAGYM TONIQUE	AQUAGYM
12h45 13h45	RENFO MUSCULAIRE	AQUAGYM	MARCHE AQUATIQUE	PADDLE FITNESS	MARCHE ACTIVE	14h - 15h NAGE EN MER
17h45 18h45	RENFO MUSCULAIRE	MARCHE ACTIVE	RENFO MUSCULAIRE	MARCHE ACTIVE	—	—
19h 20h	PILATES	SOPHROLOGIE	PILATES	RENFO MUSCULAIRE	—	—

25 COURS
10 ACTIVITÉS

- MARCHE AQUATIQUE
- AQUAGYM EN MER
- PADDLE FITNESS
- YOGA
- PILATES

- SOPHROLOGIE
 - RENFO MUSCULAIRE
 - NAGE EN MER
 - MARCHE ACTIVE
 - + BILAN PERSONNALISÉ
- (sur RDV, inclus dans l'abonnement 12 mois)

INFOS PRATIQUES

Les activités peuvent varier en fonction des conditions climatiques, ainsi que des prérogatives d'encadrement du moniteur.

Le matériel et les combinaisons sont prêtés gratuitement.
Chaque participant peut venir muni de son propre équipement.

**Séance de Yoga tonique, nécessite quelques prérequis.*

WAKWA!*
***C'EST L'EXTRÊME KIF
DE VOTRE TRIBU**

Sellor 

cote-et-forme.fr | 02 97 33 77 78

Centre nautique de Kerguelen | Larmor-Plage

