

PLANNING CÔTE & SPORTS

A partir du 2 septembre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H - 11H	PILATES MACHINES	PILATES MACHINES	PILATES MACHINES			AQUASPORT
11H15 - 12H15				PILATES MACHINES	PILATES MACHINES	
12H30 - 13H30		PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE	AQUASPORT	AQUASPORT	PADDLE / KAYAK	
			PILATES MACHINES		PILATES MACHINES	
14H - 15H						NAGE EN MER
15H30 - 16H30						AQUASPORT
16H30 - 17H30		PILATES MACHINES			PILATES MACHINES	
17H45 - 18H45	PILATES MACHINES	AQUASPORT	PILATES TAPIS	PILATES TAPIS		
19H - 20H	PILATES TAPIS		PILATES TAPIS	PILATES MACHINES		

PREPA PHYSIQUE GÉNÉRALE : activités cardio outdoor ou indoor.
AQUASPORT : sports aquatiques intenses (marche aquatique, aqua-gym, renfo musculaire, étirements...)

Sessions Pilates
sur machines

Activités en accès illimité

Selon votre abonnement : 12 mois > 10 sessions - 6 mois > 5 sessions - 3 mois > 3 sessions.

Peu importe votre formule d'abonnement.

6 ACTIVITÉS

- AQUASPORT
- PILATES SUR TAPIS
- PILATES SUR MACHINES
- KAYAK / PADDLE
- NAGE EN MER
- PREPARATION PHYSIQUE

+ BILAN PERSONNALISÉ
(sur RDV, inclus dans
l'abonnement 12 mois)

11 SÉANCES / SEMAINE
ACCÈS ILLIMITÉ

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.

SPORT & BIEN-ÊTRE

CÔTE & SPORTS

by Sellor



WAKWA!*

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

KERGUELEN SPORTS OCÉAN

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

