



Nos horaires : Semaine 6H-22H
(accueil 9H-14H et 15H-21H)
Samedi 9H-12H et 14H-19H
(accueil 10H-12H)
Dimanche 9H-19H (pas d'accueil)



Contact : Tel: 04.76.37.42.31 - email: contact@aerosport-club.fr
Site Internet : aerosport-club.fr

PLANNING DES COURS

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Matin | | | | | | |
| 9h15 | | | | | | |
| 10h15 | | | | | | |
| Midi | | | | | | |
| 12h15 | | | (45') | | | |
| 12h30 | | (45') | | (45') | | |
| Soir | | | | | | |
| 17h45 | | (45') | (45') | (45') | | |
| 18h30 | (45') | (45') | (45') | (45') | (45') | |
| 19h15 | | (45') | (45') | (45') | | |
| Présence | Non-stop | Non-stop | Non-stop | Non-stop | Non-stop | Non-stop |



Sculptez votre corps avec barres et poids



Renforcement et souplesse autour des méthodes douces



Renforcement musculaire abdos fessiers cuisses



Renforcement musculaire généralisé



Cours cardio chorégraphié



Cours vidéo sur écran géant au choix



Chacun son vélo et à fond sur la musique !



Déplacements chorégraphiés autour d'un step



"Entraînement du jour", circuit d'exercices fonctionnels



Mouvements dansés chorégraphiés



Différentes postures pour un bien être physique et mental