

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CUISSSES-ABDOS-FESSIERS

Responsable:

- Voir la rubrique « contacts ASCC » pour avoir le nom et coordonnées (réservé aux adhérents) ou « Bureau » accessible à tous, mais sans coordonnées.

Présentation:

- Ventre, fesses et cuisses sont les zones du corps permettant d'avoir une silhouette harmonieuse!
- Ce cours permet de sculpter son corps, des abdos jusqu'aux cuisses et en passant par les fessiers.
- C'est aussi un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps.
- Complémentaire avec d'autres sports comme la course à pied.
- Garçons et filles, n'hésitez pas à venir faire un essai sans engagement de votre part! Un équipement est à votre disposition.

Lieu et horaires :

- Les cours sont assurés par 1 professeur au rez-de-jardin (RDJ):
 - Le lundi de 13H à 13H50
 - Le mardi de 17H à 17H50
 - Le jeudi de 12H à 12H50
 - Le jeudi de 13H à 13H50

Participation demandée:

- Etre adhérent ASCC: 15€ par an
- Forfait annuel: 140€

Remarque:

- Une visite médicale est fortement conseillée

Règlement:

- Un chèque de 15€ à l'ordre de l'ASCC si vous n'êtes pas encore adhérent à l'ASCC
- Un chèque du montant du cours à l'ordre de l'ASCC

