

LES CARROZ

GRAND MASSIF - MONT BLANC

**DU 17 DÉCEMBRE 2019
AU 19 AVRIL 2020**

PROFITEZ DE
**L'ESPACE
FORME
DE L'AQUACÎME**

De 13h
à 19h30
11 €

**Renforcement
musculaire
Stretching
Cardio**



**ARACHES
LA FRASSE**
STATIONS des CARROZ
& de FLAINE

**SERVICE DES SPORTS
04 50 90 24 80**

COURS COLLECTIFS

DE 45 MINUTES

Animés par Chloé, coach sportif.

Tarif : 11 €. Règlement à l'accueil du centre Aquacime.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours collectifs les mardis à 18h et les vendredis à 17h

Exercices endurants avec ou sans matériel, sur fond musical tonique.
Niveaux modulables. Accessible à tous.

STRETCHING

Cours collectif les mercredis à 17h

Étirements plus ou moins profonds sur fond musical doux.
Accessible à tous.

CARDIO

Cours collectifs les mardis à 17h, mercredis à 18h et vendredis à 18h

Cours tonique basé sur des exercices cardiovasculaires et l'explosivité.
Modulable selon le niveau.
Accessible à tous sauf en cas de graves blessures.

Les mardis et vendredis, Chloé vous accueille et vous conseille de 16h à 17h.



RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS
SERVICE DES SPORTS
04 50 90 24 80