

CROSS TRAINING

Essais
gratuit



SPORT RELAX

Engagement à l'année

1h de cours 1 fois par semaine
(hors vacances scolaire)

Bilans de condition physique

47,50€/mois



SANTÉ +

Engagement à l'année

1h de cours 1 fois par semaine
(hors vacances scolaire)

Bilans de condition physique

1 stage en vacance scolaire

55€/mois



REMISE EN FORME

Engagement sur 3 mois

1h de cours 1 fois par semaine
(hors vacances scolaire)

Bilans de condition physique

70€/mois

Contact.capables@gmail.com

> Camille 06 41 42 15 02 >

20€
adhésion association

Reduction couple
-5€/ mois

Carte découverte
10 séances
250€

Parrainage -10€
sur le premier mois

**REJOIGNEZ
-NOUS**

Dans nos cours...

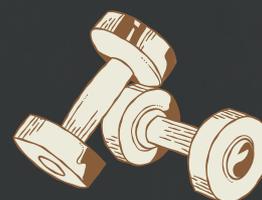
- Du matériels variés (poids, ballons, etc.)
- Entraînement Full body = tout votre corps travail
- Un cadre bienveillant et une bonne ambiance
- Séances encadrées et adaptées aux besoins de chacun.

Les bienfaits...

- Amélioration de votre condition physique
- Travail combiné, cardio + renforcement musculaire.
- Travailler son équilibre, sa précision, sa posture, sa force, son endurance et sa coordination.

Vendredi

- Grenoble
- Gymnase J-P motte
- salle plurivalente (étage)
- 11h-12h



Contact: Camille Hervant, enseignante en
activité physique adaptée

06 41 42 15 02

camille.capables@gmail.com

