

CLUB DE FITNESS + PERSONAL TRAINING
+ COURS COLLECTIFS



RENTÉE 2020/21

**NE MANQUEZ PAS
VOTRE NOUVEAU DÉPART !**

42 BIS RUE DE LA CROIX-DE-SEGUEY
BORDEAUX - 06 67 41 45 98

PLANNING DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 GYM DOUCE				9h15 BODY SCULPT
	11h30 GYM SENIORS			
		12h30 ÉCOLE DU DOS		12h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	14h15 ABDOS GASQUET			
18h00 BODY SCULPT	18h00 ABDOS-FESSIERS		18h00 BODY SCULPT	
19h00 STEP	19h00 STRETCHING		19h00 ABDOS-FESSIERS	
20h00 PILATES	20h00 RUNNING			

COACHING INDIVIDUEL

400€ / 10 SÉANCES

Cours individuel - Horaires au choix

COURS COLLECTIFS

150€ / 10 SÉANCES

Limité à 10 personnes - Horaires fixes

RUNNING SESSION

Avec Audrey, spécialiste du Trail, de septembre à juin.

CONFÉRENCE DE LA TEAM SEGUEY

1 fois par mois, de septembre à juin.

PRÉFÉRENCE MOTRICE (MBTI)

Bilan individuel pour évaluer les aptitudes posturales et motrices pour une préparation physique ou pour l'amélioration des performances.

TARIF : 40€