

COURS DE FITNESS - SAISON 2011-2012

Cardio-vasculaire	Spinning	Cours intensif de vélo en musique, perte de calories garantie.
	Step	Pour améliorer votre coordination et votre tonicité. Step Basic: niveau débutant / intermédiaire
Renforcement musculaire	Body Pump	Entraînement musculaire complet avec barre et charges modulables
	Bodysculpt	Cours qui vous permet de tonifier et de muscler tout votre corps
	Gym Tonic	Exercices tonifiants et assouplissants pour garder la forme
	Pilates	Renforcement des muscles profonds pour un corps souple et ferme
	Body Balance	Renforcement intense du corps par le biais de plusieurs exercices aux origines mixtes: Taï chi, Pilates, Stretching, Postural
Assouplissement	Gym Douce	Exercices doux pour développer plus de mobilité articulaire et augmenter votre bien-être
	Dos Stretching	Exercices ciblés pour entretenir le bien-être de votre dos, cours tous niveaux.
Dans l'eau	Aquagym	Travail musculaire dynamique et de renforcement dans l'eau

Renseignements et inscriptions au Fitness 027/ 743.11.59
www.bainsdesaillon.ch