



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

mercredi - 11h00/12h00

Activité physique de renforcement musculaire qui cible principalement le milieu et le bas du corps.

La plupart des exercices se font avec le poids du corps, mais des accessoires sont parfois inclus : poids, élastiques, haltères, barres et bâtons.

Activité animée par Nicolas Massaro.

QUOTIENT	TARIFS
0 - 400	129 €
401 - 800	150 €
801 - 1200	172 €
1201 - 1600	194 €
1601 - 2000	204 €
2001 - ++	208 €