



ÉTÉ SPORTIF AU CAMPING KERISOLE

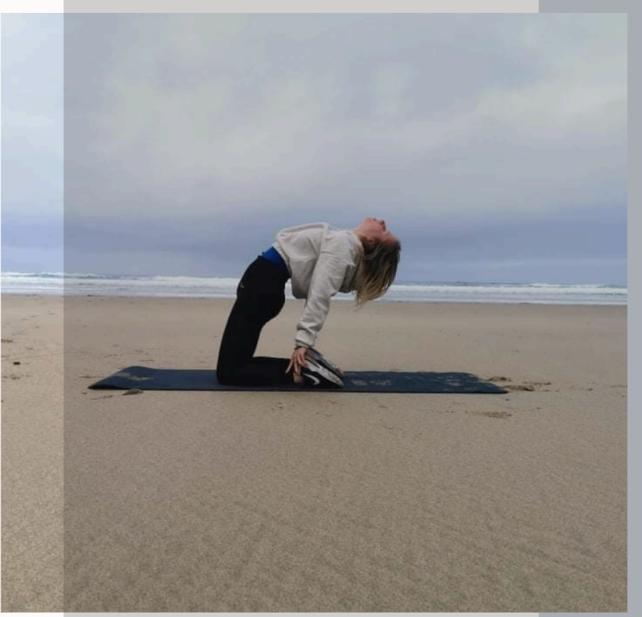
SCAËR

Pilates - 45 min

*Améliore la posture et l'équilibre.
Sculpte la silhouette en raffermissant les
muscles et en relâchant les tensions.
Renforce la sangle abdominale.*

Cardio - Pilates - 45 min

*Amélioration de la posture
Travail du coeur (aérobie)
Silhouette affinée
Travail des muscles profonds
Diminution du stress
Meilleure énergie au quotidien
Renforcement musculaire*



Stretching - 45 min

Gymnastique douce basée sur l'
étirements des fibres musculaires



Juillet (14 cours) et Août (14 cours) :

Début le 9 juillet fin le 23 Août

Mardi 18h00-18h45 Pilates
18h45-19h30 cardio Pilates

Vendredi 18h00-18h45 cardio Pilates
18h45-19h30 Stretching

informations/inscription : 06.87.05.81.77

TARIFS visiteurs :

1 cours de 45 min : 5 €
2 cours/semaine : 8 €
le mois illimité : 35 €

TARIFS résidents :

1 cours : 4 €
la semaine 4 cours : 10 €

