



Loisirs Perthois au Pays de Bière

Reprise des
Cours à partir
Du 3 sept 2018



Gardons la Forme



Consultez notre site Internet: <http://loisirsperthois.wixsite.com/activites>

Horaires et Lieux

Lundi dans la salle Raymonde Fache

Avec Katy (reprise 17/09)

14h00 à 16h15 Arts Plastiques

Lundi Petite salle des sports avec Fanny

(reprise 3/09)

9h00 à 10h30 Renfo musculaire

Lundi Gymnase avec Nicolas.

(reprise 3/09)

18h45 à 19h30 Renfo musculaire

19h30 à 20h15 Step

20h15 à 21h15 Renfo jumping

Mercredi Petite salle des sports avec Fanny

(reprise 5/09)

10h00 à 11h00 Yoga, Pilates

Mercredi au Gymnase avec Fanny.

(reprise 5/09)

18h30 à 19h00 Buste et Bras

19h00 à 19h30 Spécial Abdos

19h30 à 20h00 Cuisses et Fessiers

20h00 à 20h30 Cardio Power

Piloxing/Boxing/Training

20h30 à 21h00 Assouplissement/Stretching

Samedi au Gymnase et ou extérieur

avec Nicolas (reprise 9/09)

9h30 à 11h00 CrossFit

(2 fois par mois)

Forum des Associations

Inscriptions le Samedi 8/09/2018

de 14h à 18h

Salle des fêtes "Raymonde Fache"
à Perthes en Gatinais.

Les Packs (*)

Pack 1 = 189€

Renfo-jumping, Cardio Power, Step,
Récupération, CrossFit, Yoga, Pilates.
Gymnase, petite salle des sports
et extérieur.

Pack 2 = 159€

Renfo-jumping, Cardio Power, Step,
Yoga, Pilates, Récupération,
Gymnase, petite salle des sports.

Pack 3 = 99€

Yoga, Pilates → Gymnase

Pack 4 = 99€

CrossFit → Gymnase et extérieur

Pack 5 = 243€

Arts Plastiques → Salle Raymonde Fache

(*) Ajouter l'adhésion annuelle de 10€.
Inscriptions à partir de 15 ans.