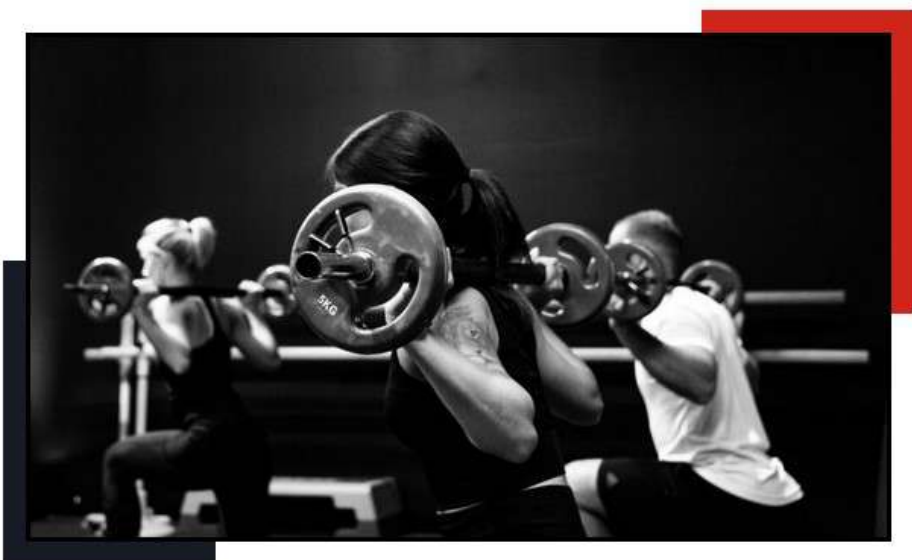




COURS COLLECTIFS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Des cours de renforcement pour acquérir des bonnes bases

- ✓ CAF
- ✓ BODYPUMP
- ✓ BODYSCULT
- ✓ CIRCUIT TRAINING

APPROCHE DOUCE

Un peu de douceur et d'étirements pour améliorer ses performances

- ✔ BODYBALANCE
- ✔ PILATES
- ✔ STRETCHING





COURS CARDIO

Défole-toi avec les cours cardio de Fit Factory

- ✔ RPM
- ✔ BODYATTACK
- ✔ BODYCOMBAT
- ✔ ZUMBA

ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUA ACTIVITY

Un espace aquatique rien que pour toi ! Viens faire ton sport tel un poisson dans l'eau !

- ✓ AQUACIRCUIT
- ✓ AQUACARDIO
- ✓ AQUASENIOR
- ✓ AQUATRaining
- ✓ AQUABIKE
- ✓ ENFANT (leçons de natation & bébés nageurs)

