



MAISON SPORT SANTÉ APA FORM'



5 rue Jean Moulin 12400 Saint Affrique

MARDI

9h00 - 9h45

Renfo musculaire global

10h00-10h45

Equilibre

11h00 - 11h45

Renfo musculaire Cardio 

18h15 - 19h00

Cardio / course marche / marche nordique



MERCREDI

10h45 - 11h30

Sport sur ordonnance

14h00 - 14h45

Renfo Musculaire

15h00 - 15h45

Renfo musculaire


16h00 - 16h45

Renfo musculaire Cardio



JEUDI

18h00 - 18h45

Renfo musculaire cardio 



VENDREDI

15h15 - 16h00

Renfo musculaire cardio



FORMULE PREMIUM

Vous pouvez réserver : la salle, l'éducateur, le jour, l'horaire, en solo, entre amis, en famille, max 5 personnes

POUR VOUS INFORMER SUR L'INTENSITÉ DE NOS SÉANCES

 Aïe ça pique un peu quand même !!!!

POUR BIEN CHOISIR SA SÉANCE

N'hésitez pas à nous contacter
Cédric RIGAL 06 70 12 53 26