

Reprise des cours
Lundi 4 septembre

SALLE DES CONVIVIALITÉS

Une séance de chaque cours
gratuite et sans engagement.
Accessible à tous.
Inscription sur place.

Planning
AU VERSO



INFOS ET TARIFS

📞 Cindy : 06/87/15/54/41

🌐 site : <https://assosportiveserroise.wixsite.com>

mail : associationsportiveserroise@yahoo.com

NOUVEAUTE



ZUMBA®
fitness



Ne pas jeter sur la voie publique

Lundi
avec Davy



Mardi
avec
Baptiste

Mercredi
avec
Carine

Jeudi
avec Davy



Vendredi
avec Baptiste

18h30-19h30
Renforcement musculaire

19h30-20h30
Renfo suite/Etirements

10h15-11h15
Pilates/Etirements



18h15-19h15
Strong ou Hiit
(1semaine/2)

19h15-20h15



18h30-20h
Cardio/boxe



10h15-11h15
Renfo/Pilates/Etirements

