

LA RENAISSANCE Gymnastique

Section **Aérobic - Fitness**

SAISON 2011 - 2012

Pour tout renseignement :

Tel : 06 01 93 17 83

site internet : www.larenaissancegymnastique.org

e-mail : renaissance.ffgym@free.fr

dès le **05 Septembre 2011**

de nombreuses séances et
des cours variés toute la semaine

Body complet : Renforcement musculaire généralisé (haut + bas du corps)

CAF : Renforcement musculaire des cuisses, abdos et fessiers

Step : chorégraphie sur musique avec pour support une marche (travail cardio vasculaire)

Gym tonic : Alternance de travail cardio vasculaire (aérobic) et de renforcement musculaire

Circuit training : travail de renforcement musculaire généralisé sous forme d'atelier. (séance personnalisée)



Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Solange Ast Palais des sports Pierre de Coubertin	12h 15 / 13h 00 C.A.F.	12h 15 / 13h 00 Gym Tonic	17h 45 / 18h 30 C.A.F salle J. Arnould	12h 15 / 13h 00 Body complet	12h 15 / 13h 00 C.A.F.
	17h 45 / 18h 30 C.A.F.	17h 45 / 18h 30 Body complet		17h 45 / 18h 30 Gym Tonic	
Gymnase du collège Victor Duruy		18h 45 / 19h 30 STEP		18h 45 / 19h 30 Renforcement musculaire généralisé	



Cotisation :

68 € + 4 € par séance

ou 68 € + 30 € pour 6 semaines (cours à volonté)

en cas de paiement à l'année, une période vous est offerte

Siège social : LA RENAISSANCE

47 Boulevard Justin Grandthille 51000 Châlons en Champagne
Palais des Sports Pierre de Coubertin

