

Fitness 2010 - Montbrun-les-Bains

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30		Gym ostéo articulaire		Gym ostéo articulaire		
11h30		Gym ostéo articulaire		Gym ostéo articulaire		
15h00	C.E.P	Gym douce	Abdos Fessiers Cuisses	Gym douce	C.E.P	Gym
15h45	Gym douce	Abdos Fessiers Cuisses	Parcours Santé	Abdos Fessiers Cuisses	Stretching	Abdos Fessiers Cuisses
16h45	Stretching	Relaxation	Gym douce	Relaxation	Gym douce	Relaxation

Conseils et Entretien Physique personnalisés, cardio training, Pour tous ceux qui veulent savoir où en est leur corps et comment améliorer leur condition physique.

Relaxation : Des exercices très doux et une maîtrise de votre corps pour mieux vous détendre et oublier le stress quotidien.

Abdos Fessiers Cuisses : Tonifiez et remodelez votre corps en rythme soutenu par un renforcement musculaire des abdos, fessier, pectoraux et triceps.

Gym ostéo articulaire, Special Rhumatologie : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.

Parcours Santé (en extérieur selon temps, chaussures et T shirt obligatoires)

Mise à jour mars 2010 (sous réserve de modification)



Thermes de Montbrun les Bains
 route de Ferrasières
 26570 MONTBRUN LES BAINS
 tel 04 75 28 80 75
 E mail : montbrun@valvital.eu
www.valvital.eu