ASSOCIATION SPORTIVE • MONTFERRIER-SUR-LEZ

Le programme

Cours collectifs · tous niveaux · maximum 12 personnes

Lundi · 12h–13h — New : Objectif EcoRun
Technique course + fractionné
Esplanade des Aigueillères

Mardi · 18h–18h45
Circuit training cardio / renforcement musculaire
Esplanade des Aigueillères

Mercredi · 10h–10h45
Circuit training cardio / renforcement musculaire
Stade Christian Bougette

Jeudi · 18h–18h45
Circuit training cardio / renforcement musculaire
Esplanade des Aigueillères

Vendredi · 11h–11h45
Circuit training cardio / renforcement musculaire
Esplanade des Aigueillères

Vendredi · 12h–13h — New : Objectif EcoRun
Technique course + fractionné
Esplanade des Aigueillères

**Toutes les séances ont lieu en extérieur, sauf en cas d'intempéries. Une salle de repli vous sera alors communiquée.*

EcoRun : course de 5,8km dans le village de Montferrier, le 15 novembre.

contact@coachaureliekamga.com
07 67 60 25 12
@coachaureliekamga
coachaureliekamga.com/association