



Le programme

Cours collectifs • tous niveaux • maximum 10 personnes



Lundi • 11h-11h45

Stretching / mobilité

📍 Parc du Château

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



Mardi • 18h-18h45

Circuit training cardio / renforcement musculaire

📍 Esplanade des Aigueillères



Mercredi • 10h-10h45 & 11h-11h45

Circuit training cardio / renforcement musculaire

📍 Stade Christian Bougette



Mercredi • 12h-13h

Technique course + fractionné

📍 Stade Christian Bougette



Jeudi • 18h-18h45

Circuit training cardio / renforcement musculaire

📍 Esplanade des Aigueillères



Samedi • 10h-10h45

Circuit training cardio / renforcement musculaire

📍 Stade Christian Bougette



Samedi • 11h-12h

Technique course + fractionné

📍 Stade Christian Bougette

✉ contact@coachaureliekamga.com

☎ 07 67 60 25 12

📷 @coachaureliekamga

🌐 coachaureliekamga.com/association