Bois-Colombes-Sports
Stretching

BC
BOIS COLOMBES

Nouvelle Saison.

2024-2025

Pilâtes & Stretching

Renforcer les muscles profonds pour développer une meilleure posture pour un Corps harmonieux et tonique

Assouplissements,

Etirements, Gainage

Vive le sport

Commencer le cours par Pilâtes : réveille votre corps, le remet en mouvement, l'oxygène

Et le prépare pour les étirements du Stretching.

Corps souple, esprit détendu : c'est la forme retrouvée.

Rejoignez-nous!

https://bcs.monclub.app/app/6253f1d248f2a70021fc8245

Horaires :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h à 13h	9h15 à 10h15	9h15 à 10h15	12h à 13h	9h15 à 11h15	9h15 à 10h15
20h15 à 21h15	18h30 à 19h30			19h à 20h	

Inscriptions possibles toute l'année. **Bois-Colombes : 330 € Hors BC : 370 €**

Cotisation annuelle forfaitaire donnant accès à l'ensemble des cours. (sur 35 semaines)

Certificat médical obligatoire. Tenue : vêtement fluide, ballerines/chaussette-chaussons, et Tapis, serviette.

Nos coachs dynamiques à votre écoute : **Driss** -& **Jurgita**

Gymnase Smirlian - 11 Avenue Renée - 92270 Bois-Colombes

Bois-Colombes-Sports@orange.fr ou mellouan@yahoo.fr