



Planning Studio B-Activ 2024

06.48.20.00.64

Légende

- Coaching Individuel ou en duo
- Accès Entraînement libre avec abonnement
- Endurance & Souplesse
- Endurance mobilité & Equilibre
- Renforcement musculaire générale
- Pilates Stretching
- Renforcement musculaire chaîne antérieure et postérieure + Endurance
- Endurance & Equilibre, renforcement du dos
- Force & Souplesse

Les sessions de coaching se font par groupe de 5 personnes maximum

