

Stage circuit training avec SOPHIE

Samedi 23 mars 2019

de 14H30 à 16H30

Au complexe sportif de Manduel



Le circuit training :

Technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique .

Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

Plus d'info sur l'activité? Tapez : « circuit training » dans la barre de recherche de votre site www.amgvmanduel.fr



Déroulement du stage :

- 20 minutes d'échauffement en musique
- Circuit training
- 20 minutes d'étirements

Tarif adhérent et non-adhérent 5€