



Saison 2019-2020 - horaires des cours  
pour le 1<sup>er</sup> semestre

Début des cours dès le 9 septembre 2019

Inscriptions sur: [www.lancy-natation.com](http://www.lancy-natation.com) dès le 19 août 2019.

Descriptif des cours	FITNESS		
<p><b>Pilates :</b> Méthode combinant mouvements et exercices au sol pour développer puissance, souplesse, endurance et concentration.</p> <p><b>CAF :</b> Cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.</p> <p><b>Pump :</b> Cours visant à améliorer le tonus musculaire général.</p>	<b>LUNDI</b>	<b>CAF 18H00</b>	<b>PILATES 18H45</b>
	<b>MARDI</b>	<b>CAF 19H30</b>	<b>PUMP 20H15</b>
	<b>JEUDI</b>	<b>PILATES 18H30</b>	<b>PUMP 19H15</b>
	Cours de 45mn CHF 240.- par semestre / Carte de 10 séances CHF 175.- / Carte Premium CHF 585.-		
Adresse de la salle de fitness : Ecole En Sauvy : 40, avenue Curé Baud, CH-1212 Grand-Lancy			