



Saison 2020-2021 - horaires des cours
 pour le 1er semestre
 Début des cours dès le 14 septembre
 2020

Inscriptions sur: www.lancy-natation.ch dès le 4 septembre 2020.

Descriptif des cours	FITNESS		
<p>Pilates : Méthode combinant mouvements et exercices au sol pour développer puissance, souplesse, endurance et concentration.</p> <p>CAF : Cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.</p> <p>Pump : Cours visant à améliorer le tonus musculaire général.</p>	LUNDI	CAF : 18H00	PILATES : 18H45
	MARDI	CAF : 19H30	PUMP : 20H15
	JEUDI	PILATES : 18H30	PUMP : 19H15
	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			