

# Multi-thèmes



## Chaque mois le thème des séances évolue :

- Strong (renforcement musculaire cardio)
- Zumba (cours cardio chorégraphié)
- Step cardio (cours cardio avec utilisation d'un step)
- ou autre

Demandez à l'accueil le thème du mois à venir.

Infos pratiques

## Horaires :

- Samedi de 10h30 à 11h15