

LESCARROZ
GRAND MASSIF - MONT-BLANC

11 JUILLET > 2 AOÛT
11 AOÛT > 26 AOÛT

ACTIVITÉS FITNESS

URBAN TRAINING
MOBILITY STRETCH
CARDIO
TOTAL SCULPT



Informations et inscriptions
Service des Sports 04 50 90 24 80



ARACHES STATIONS
des CARROZ
LA FRASSE & de FLAINE

ACTIVITÉS FITNESS



Pour toutes les activités, l'inscription est **obligatoire** auprès du service des Sports (Aquacîme) au 04 50 90 24 80 ou en scannant le QR code ci-dessus.

Les activités fitness démarrent à 10:00.

Durée : 50 minutes environ.

Rendez-vous à l'Aquacîme à partir de 9:50.

Réservation obligatoire au plus tard à 9:00 le jour même à l'Aquacîme ou sur Internet (en utilisant le QR code ci-dessus). **12 personnes maximum par cours.**

Baskets, bouteille d'eau et serviette ne sont pas fournies.

TOUS LES LUNDIS

URBAN TRAINING

Parcours de renforcement musculaire en utilisant le mobilier urbain. Passage de poste en poste par un footing ou une marche dynamique (poussettes acceptées). Circuit partant de l'Aquacîme en passant par le centre station.

Ouvert à tous.

10 € PAR PERSONNE.

TOUS LES MARDIS

MOBILITY STRETCH

Cours de gym douce travaillant mobilité et souplesse en s'inspirant des différentes techniques du Pilate, du yoga et du stretching.

A partir de 16 ans. Matériel fourni.

12 € LA SÉANCE.

TOUS LES JEUDIS

CARDIO RENFO

Entraînement complet alternant renforcement musculaire et exercices cardio vasculaire.

A partir de 16 ans.

12 € PAR PERSONNE.

TOUS LES VENDREDIS

TOTAL SCULPT

Renforcement musculaire général de l'ensemble du corps, en utilisant du petit matériel (haltères, élastiques...).

A partir de 16 ans. Matériel fourni.

12 € PAR PERSONNE.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
URBAN																												
MOBILITY																												
CARDIO																												
SCULPT																												