

Planning Activ'Azur Air Sport Training

Année 2019 – 2020

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h -10h Outdoor Training esplanade à gauche de la villa des Tours Tous niveaux	9h – 11h30 Marche Nordique Intermédiaire /Fort <i>Avec Sophie</i>	9h – 10h15 Outdoor Training Esplanade à gauche de la villa des Tours Tous niveaux	9h – 10h Marche Active RDV de marche donné la veille	9h – 10h30 Pilates abdo/dos Stretching Tous niveaux	Event Sportif
10h30 – 11h30 Pilates Matwork Tous niveaux			10h30-11h30 Pilates Matwork Tous niveaux	9h – 11h15 Marche Nordique Débutant /Intermédiaire <i>Avec Matthieu</i>	
17h15 – 18h15 Pilates Matwork Tous niveaux					
18h15 – 19h15 Pilates Matwork Tous niveaux	18h30 – 19h30 Cross Training Esplanade à gauche de la villa des Tours Tous niveaux				

Cours de Outdoor Training : cardio et renforcement musculaire tous niveaux – Session en small group uniquement. Le coach s'adapte à vous et à votre niveau !

Pilates Matwork : Animée pas Sophie, Instructeur Pilates

Je m'adapte à vous et évoluons ensemble

Small group uniquement !!

Marche active et nordique : les rdv sont donnés la veille par sms. Une bonne condition

physique est demandée. Etat d'esprit super convivial !

1ere séance découverte offerte !

Pour tous renseignements : tel 06 50 12 91 62 ou contact@activazur.com