

LE MIDI

LE SOIR

LUNDI	Zumba 12:15 / 13:00 Sandra Halle Multi-Sports	Marche *** 12:15 / 13:00 Mickaël & Grégory Stade	Postural training* 12:15 / 13:00 Alessia Bienvenue	Pilates* 17:15 / 18:15 Alessia Bienvenue		
	Renfo muscul. 12:15 / 13:00 Aurelie Grand Gymnase	Natation*** 12:15 / 13:00 Régis Piscine		Yoga* 17:15 / 18:15 Isabelle Bienvenue	Cardio 18:15 / 19:00 Sandra Bienvenue	Zumba 19:00 / 20:00 Sandra Bienvenue
MERCREDI	AquaFit **/** 12:15 / 13:00 Ali Piscine	Renfort musculaire postural 12:15 / 13:00 Nadia Dojo			Aéro/BOXE 18:00 / 19:00 John Salle de boxe	
	Danse en ligne 12:15 / 13:00 Sophie Halle Multi-Sports	Postural stretch & équilibre* 12:15 / 13:00 Nadia Bienvenue	Cardio Kick Boxing 12:15 / 13:00 Sandra Halle Multi-Sports	Gainage, dorsaux et abdos-fessiers* 17:30 / 18:15 Nadia Bienvenue		
JEUDI	Pilates* 12:15 / 13:00 Alessia Bienvenue	Abdo/Gainage (degasquet)* 13:00 / 13:45 Alessia Bienvenue	Body Sculpt 12:15 / 13:00 Nadia Grand Gymnase			
VENDREDI						

* cours en présentiel et en visio

** condition : savoir nager

*** cours assurés par des bénévoles : certains cours peuvent être annulés pour raison professionnelle

FITNESS / BIEN-ÊTRE & SPORT SANTÉ

vous propose pour 2023/2024 d'adhérer...

Aux activités...

"FITNESS / BIEN-ÊTRE"

et/ou

"SPORT SANTÉ"

Encadrées par des entraîneurs diplômés "Sport Santé" - Max 12 personnes par cours. Priorité aux personnes qui souhaitent reprendre des activités sportives en douceur, qui sortent d'une blessure, qui sont atteintes d'une pathologie qui demande une attention et un suivi...

BILAN PHYSIQUE GRATUIT

**A vous de choisir parmi ces
18 cours !**

Aux tarifs...

Pour 2 cours (Présentiel & Visios)

Etudiants	85 €
Agents X - IPP Paris	125 €
Autres	145 €

Pour tous les cours (Présentiel & Visios)

Etudiants	105 €
Agents X - IPP Paris	145 €
Autres	165 €

Attention : ces tarifs ne comprennent pas les frais d'adhésion
- cf le site du CSX : www.csx-polytechnique.fr