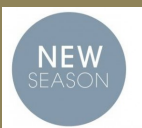




Fit duerch Sport an der Gemeng Hesper mat :



Trimestre de janvier à mars

2016

(du 4 janvier au 25 mars, hors jours fériés et vacances scolaires).

Choisissez votre activité et/ou votre formule pour le trimestre !

www.moveyourbody.lu

YOGA

Gilles
lundi
19h00-20h30
100 euros



ZUMBA®

mardi
18h15-19h15 Sonia
19h15-20h15 Polly
80 euros



PILATES

Patrick F.
mercredi
19h30-20h30
80 euros



ZUMBA® GOLD

Nina
mercredi
18h15-19h15
80 euros



ZUMBA® KIDS

(3 à 6 ans) Polly
mardi
16h30-17h15
80 euros



ZUMBA® KIDS Jr

(7 à 12 ans) Polly
mardi
17h30-18h15
80 euros



BALANCE SWING

Frutzi
jeudi
18h30-19h30
100 euros



NEW



PILATES

Patrick F.
dimanche
9h00-10h00
10h15-11h15
60 euros/10 séances



FIT KIDS

(3 à 6 ans)
Patrick M.
dimanche
10h15-11h15
60 euros/10 séances



Formule Activités Matin Semaine

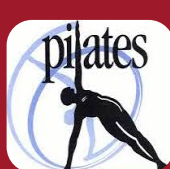
10h15-11h15

lundi : Gym Dos (Michel)

mercredi : Pilates (Patrick F.)

vendredi : Eveil musculaire (Patrick M.)

Tarif : 90 euros/formule ou 60 euros/activité



Formule Cross Training

Michel

mardi 20h30-21h30

jeudi 20h00-21h00

200 euros

Programme de renforcement musculaire



CROSS
TRAINING



www.moveyourbody.lu