

COURS ADULTES

2022-2023



 **BIERGES • PISCINE « LE PROVINCIAL »**
Rue Provinciale 225 • 1301 Bierges

 **OTTIGNIES • PISCINE DE L'ARO***
Av. des Villas 15 • 1340 Ottignies




DES COURS COLLECTIFS POUR ADULTES DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET DANS UN CADRE CHALEUREUX !

Envie de remodeler votre silhouette lors d'une séance d'Aquagym ? De raffermir et muscler votre corps lors d'une séance d'Aquabiking ou Swiss Jump ? De vous détendre lors d'une séance de Gym entretien ?

Voici le programme complet des activités pour l'année **2022-2023** :

HORAIRE DES COURS

INSCRIPTIONS POSSIBLES DURANT L'ANNÉE

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
NOUVEAU	AQUA CIRCUIT 09h00 à 09h45		AQUA GYM 09h00 à 09h45		AQUA BIKING 09h00 à 09h45		AQUA MIX 09h00 à 09h45		AQUA GYM 09h00 à 09h45
	GYM ENTRETIEN 09h30 à 10h30		AQUA BIKING 09h45 à 10h30	NOUVEAU	GYM ENTRETIEN 09h30 à 10h30		AQUA BIKING 09h45 à 10h30	NOUVEAU	AQUA CIRCUIT 09h45 à 10h30
	AQUA BIKING 09h45 à 10h30	NOUVEAU	DANCE & FIT 18h15 à 19h45		AQUA BIKING 09h45 à 10h30	NOUVEAU	AQUA ZUMBA 18h00 à 18h45		AQUA BIKING 10h30 à 11h15
NOUVEAU	YOGA 18h00 à 19h00				YOGA 18h00 à 19h00			AQUA BIKING 19h00 à 19h45	
NOUVEAU	AQUA ZUMBA 18h15 à 19h00		AQUA GYM 19h15 à 20h00		AQUA BIKING 18h30 à 19h15		AQUA BIKING 19h45 à 20h30		YOGA 10h10 à 11h10
	GYM ENTRETIEN 19h00 à 20h00		AQUA GYM 20h00 à 20h45		AQUA BIKING 19h15 à 20h00		AQUA BIKING 20h30 à 21h15		*AQUA SIRÈNE 10h30 à 11h00
	AQUA BIKING 19h15 à 20h00		AQUA GYM 20h45 à 21h30		AQUA BIKING 20h00 à 20h45	<div><div>NEW</div><div></div><div>Contactez-nous via WhatsApp (discussion instantanée) en scannant le QR Code :</div><div></div><div></div></div>			
	AQUA BIKING 20h00 à 20h45								
	AQUA BIKING 20h45 à 21h30								

INFORMATIONS ABONNEMENT:

ANNUUEL

à partir de 310€

TRIMESTRIEL

à partir de 85€

Vous êtes absent(e)?

Pas de souci !

Prévenez-nous à temps par téléphone ou via votre espace «**MyCFS**» afin de récupérer votre séance :

www.mycfs.be

Chaque récupération peut être prise dans nos **8 disciplines**.

Un bon moyen de varier les plaisirs !



Descriptif complet des cours & prix

Descriptifs complets des cours et prix sur notre site internet : **www.lecfs.be**