

Planning sessions sportives dès le 20 septembre 2021

* un nombre minimal de 3 participants nécessaire par cours

Lien Doodle: <https://doodle.com/poll/4h8yv34adwx6uvnh>



Heure/Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07.30 - 8.15			Gainage & Hiit & Renforcement				
08.30 - 09.30					Piloxing 60'	8.15 - 9.00 Piloxing Knockout	8.15 - 9.00 Piloxing Knockout
09.30- 10.15					Piloxing Barre *sur demande		
18.15-19.00			Piloxing Booty 35'	Piloxing Knockout			
19.45-20.45	Piloxing						
Lieu	Penthéréaz		Session Gainage : Zoom // Booty Zoom ou Stand de tir Oulens		Piloxing Penthéréaz // Knockout au stand de tir		Stand de tir Oulens

Cours via Zoom

Salle réunion privée - je vous enverrai le lien

Inscription

Important! Merci de vous Inscrire via le lien doodle. Cours du soir délai 14.00h / Cours du matin, la veille 18.00

Pour les participants à distance, je lance les appels env. 5 min avant le début afin que tout le monde soit prêt.

Lien Doodle: <https://doodle.com/poll/4h8yv34adwx6uvnh>

Tarifs

Avec abonnement Piloxing: Session gainage: 2x = 1 coche / Cours de Piloxing: 1 coche /

Hors abonnement: Session gainage CHF 10.- / Piloxing CHF 18.- -/

Païement par TWINT avant ou après le cours. Merci!

Questions ou infos

Cornelia - 079 347 32 83 - cornelia.forte@gmail.com

www.bestrongbefit.ch