

ZUMBA

MARDI de 19h à 19h45
JEUDI de 18h30 à 19h

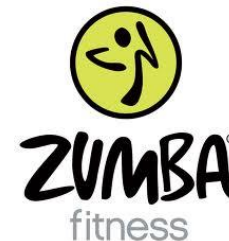
ZUMBA, c'est une combinaison d'aérobic, de body sculpt et de danses latinos. C'est en mélangeant les enchaînements habituels à des pas de danse endiablés. Grâce au rythme cardio, l'élève apprend à contrôler son souffle et améliore donc son endurance. Toutes les parties du corps sont sollicitées. Résultat : la silhouette s'affine et les muscles se tonifient et s'améliorent. Mais l'atout principal de la Zumba, c'est l'ambiance très joyeuse : personne ne se prend au sérieux. La musique est entraînante et même celles qui sont persuadées d'être « mauvaises danseuses » prennent confiance en elles et osent se lâcher !



MARDI de 18h15 à 19h
JEUDI de 18h à 18h30

Validité de l'abonnement : SEPTEMBRE à JUIN

PILOXING®



NOM _____ Prénom _____

Date naissance : /___/___/___/ Age /___/

Portable ou Fixe : ___/___/___/___/___/___/___/___/___/___/

Email : _____@_____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____

Forfait « ZUMBA » 1 COURS/SEMAINE: 160 €

Règlement comptant

Règlement 3 x

Espèces

Chèque à l'ordre : FITNESS PLUS - NEUFCHATEAU

Pour un règlement en 3 x – faire 3 chèques

FORFAIT après la date de début des cours:

Forfait au nombre de mois restant de l'arrivée au mois de juin.

Soit _____ le mois X _____ = _____ €

Note : l'abonnement annuel « ZUMBA » donne accès uniquement aux cours de ZUMBA organisés au CARRE VERT et dehors de toutes les autres activités Fitness et Beauté de l'établissement et prestations réservées aux adhérents (piscine, douches, solariums...)- Planning des cours modifié durant les vacances scolaires.
Cours assurés par Jennifer JANEL, B.E Métiers de la Forme

CHAUSSURES PROPRES ET RESERVEES A UNE UTILISATION INTERIEURE OBLIGATOIRE

CARRE VERT

Route de Pompierre – NEUFCHATEAU - 03.29.06.17.54