

HORAIRE FIT A FLOTT SUESSEM 2020-2021

LUNDI

Zumba

(à p. de 15 ans)

avec Susana

18:00-18:55

Hall polyvalent Sanem

Fatburning

(à p. de 15 ans)

avec Bianca

18:45-19:40

Hall sportif Sanem



fit a flott - suessem

MARDI

Hip Hop

(à p. de 8 ans)

avec Kelly

18:00-18:55

Hall polyvalent Sanem

Pilates

(à p. de 15 ans)

avec Brigitte

18:30-19:25

Hall sportif Sanem

Nouveau! Pound

(à p. de 15 ans)

avec Sarah

20:00-20:55

Hall sportif Sanem

MERCREDI

Zumba Kids

(4-7 ans)

avec Susana

17:45-18:40

Hall polyvalent Sanem

FAC (fessiers-abdos-cuisses)

(à p. de 15 ans)

avec Bianca

18:45-19:40

Hall sportif Sanem

Le Pound est un cours hyper dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail cardio et danse, le tout en musique et en utilisant des baguettes en plastique.



JEUDI

Zumba Teens

(à p. de 8 ans)

avec Susana

18:00-18:55

Hall sportif Sanem

Yoga

(à p. de 15 ans)

avec Brigitte

19:00-20:15

Kulturschapp Ehlerange

Zumba Strong

(à p. de 15 ans)

avec Susana

19:30-20:25

Hall sportif Sanem

Tarifs semestriels: Adultes 75€ pour 7 cours
Etudiantes/Seniors: 60€ pour 7 cours
Enfants: 35€ pour 1 cours, 50€ pour 2 cours

Attention: dû aux mesures COVID-19, les cours ont lieu dans différentes salles.
Début des cours: lundi 21 septembre 2020
Contact: fitaflottsuessem@gmail.com
Inscription sur www.fitaflott.lu