

LES ATELIERS D'AKHILLEUS

"Abdo-men"

Cet atelier, uniquement réservé aux hommes, vous permettra de travailler l'ensemble de votre corps avec une prise en compte de la prostate. Un mixe entre cours postural et Cross-training, pour :

- un renforcement musculaire
- une amélioration de son schéma corporel
- un travail cardiovasculaire
- un programme complet

- Tous les Mardis de 10h30 à 11h30 à la chapelle du parc avec Jean-baptiste (Sainte Savine)

contact@akhilleus.fr

Conditions d'accès :

Uniquement sur inscription et avec adhésion à notre association.

Participation financière spécifique à ce programme.

Engagement d'assiduité du pratiquant.

Obligation d'un certificat médical pour autorisation à la pratique d'une activité physique d'intensité modérée.

