

PLUMELEC

Oxygène

Sport : *Remise en forme et musculation* : Pilate / yoga / Renforcement musculaire / Stretching / Gym douce / Zumba / Musculation avec charges / Danse moderne / Modern jazz / Danses Bretonnes /Boxe cardio

Public : A partir de 8 ans

Contact : M. Dominique BAUCHER / Tél : 06 71 72 13 41
Messagerie : oxygeneplumelec@gmail.com

Horaires et jour(s) d'entraînement :

Activité	Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)
Pilate débutants (*)	Lundi : 17h45/18h30
Pilate confirmés (*)	Lundi : 18h30/19h15
Renforcement musculaire (*)	Mardi : 9h30/10h15 Mardi : 18h30/19h30 Mercredi : 17h30/18h Samedi : 10h/11h
Stretching-Etirements (*)	Mardi : 10h15/11h
Yoga (Adultes)	Mardi : 19h30/21h Mercredi : 9h30/11h
Gym douce-Stretching (*)	Jeudi : 9h30/11h
Zumba (*)	Mercredi : 18h/19h Vendredi : 18h30/19h30
Modern Jazz (de 8 à 11 ans)	Jeudi : 17h45/18h45
Danse moderne (12 ans et +)	Jeudi : 18h45/19h45
Danse moderne (Adultes)	Jeudi : 19h45/20h45
Danse Bretonne (*)	Lundi : (20h/21h30)
Musculation (16 ans et +)	Lundi : 18h30/20h Mardi : 9h/10h et 18h30/20h30 Mercredi : 17h/18h30 Jeudi : 18h30/20h Vendredi : 18h/20h Samedi : 10h/11h30

(*) (à partir de 14ans)

Lieu de pratique : Salle des sports de la Madeleine à Plumelec

Tarifs : Adultes : 120€ / Enfants & Etudiants : 85€
Option boxe : (40€ en supplément)
Option cours de pilates (15 pers. Max et 10€ en supplément)
Option cours de Yoga : cours seul 240€
Yoga plus autres activités : 280€

Commentaires : *Oxygène Plumelec* est une association qui dirige un club de remise en forme et de musculation avec charges. De nombreux cours, encadrés par des professeurs diplômés d'état, sont proposés chaque jour de la semaine (excepté le dimanche), en journée et en soirée afin de satisfaire tout le monde.