

# Thomas Lapoirie

## Coaching

*Planning du mardi 3 juillet, jusqu'au vendredi 17 août*

<u>Lundi</u> (Port d'Épinal) + Dompaire : (dernier cours)	<u>Mardi</u> Parc de jeux de Golbey, au bord de l'étang)	<u>Mercredi</u> ( champs de mars d'Épinal, à coté de l'espace mignon)	<u>Jeudi</u> (Dompaire)	<u>Vendredi</u> (port d'Épinal)	<u>Samedi</u> (parc de jeux de Golbey, au bord de l'étang)
Abdos 09h15-09h30	Pilates 09h15-10h15	Renforcement musculaire 09h30-10h30		Abdos 09h15-09h30	Renforcement musculaire 09h30-10h30
Renforcement musculaire 09h30-10h30	Renforcement musculaire 10h15-11h15	circuit training 10h30-11h30		Circuit training 09h30-10h30	Pilates 10h30-11h30
Pilates 10h30- 11h30	Abdos 11h15-11h30			Pilates 10h30-11h30	Pilates 11h30-12h30
Pilates 17h30-18h30				Renforcement musculaire 18h00-19h00	
Cardio boxe 18h30-19h30	Renforcement musculaire 18h00-19h00			Pilates 19h00-20h00	
Circuit training 20h00-21h00 (Gare DOMPAIRE)	Cardio training 20h00-21h00		Pilates 20h00-21h00 (Gare DOMPAIRE)		

Cours d'1 heure = 4 euros / personne

Cours d'1/4 heure = 1 euro / personne

A partir de 6 ans, et jusqu'à 18 ans = 2 euros / personne

**Offre parrainage : le cours vous plaît ? Venez avec un(e) ami(e), le cours sera gratuit pour vous !**

