

SPORT

L'accès aux services proposés par la conciergerie se fait via un abonnement annuel de 99 € (3 mois offerts pour toute souscription avant fin 2013).

Les cours sont accessibles si vous n'êtes pas triclériste mais sont majorés de 1€ par heure

**10 cours collectifs dispensés sur le Fort
pour répondre à vos besoins et à toutes vos envies.**

De 8 à 13 € par cours en fonction de la durée d'engagement, de 1 à 10 mois.

CAF : comprendre Cuisses Abdos Fessier ! Efficace pour réduire la cellulite, et affiner la silhouette grâce à un programme ludique basé sur l'endurance et la vitesse de contraction musculaire.

Bénéfices : Ventre plat, consolidation du tronc afin d'éviter les problèmes de dos, tonicité des fesses et des cuisses, muscles fermes et galbés.

Gym douce : Emprunts au meilleur du yoga, aux pilates, à la relaxation et au tai-chi. Assouplissements, étirements, flux énergétiques, ouverture articulaire et musculaire, automassage.

Bénéfices : Détente, bien-être, sérénité, gestion du stress, relaxation, contrôle de la respiration, pensées positives...

Body Fight : Cocktail divertissant de boxe, karaté, et taekwondo. Coups de pieds et de poings combinés en musique.

Bénéfices : Brûler des calories, améliorer la capacité cardiovasculaire, apprendre des gestes et des postures de combat, vous amuser et vous défouler.

Boot Camp : Inspiré de l'entraînement militaire. Cette méthode a fait ses preuves tant sur le plan physique que sur le plan de la cohésion de groupe. Entraînement intense, basé sur l'endurance et l'explosivité musculaire.

Bénéfices : Apprendre à se dépasser et à ne pas lâcher dès que l'exercice devient trop difficile.

Tous les cours sont à découvrir sur www.FloHomeCoaching.fr

OFFRE SPECIALE

Pour vous permettre de découvrir tous les cours, cet été, sans engagement, tarif unique :

5€ la séance

Contactez-nous pour vous inscrire et connaître les horaires et lieux de cours



Conciergerie Les 3 Clefs

23 esplanade du Belvédère
92130 Issy les Moulineaux
06 23 18 48 33



Conciergerie trois-clefs

olivierbigarnet@familife.fr - juliemorin@familife.fr

