

Condition physique

AVEC
ANAÏS KAUER

Dès le 1^{er} mars 2024



VENDREDI 10:00-11:00

Ce cours vous propose un entraînement varié et global qui vise à améliorer votre condition physique de manière ludique !

le duplex
DANSE &
BIEN-ÊTRE

Route de Chantemerle 58D
1763 Granges-Paccot
+41 26 466 22 61

Condition physique

Bienfaits

Renforcement de la musculature
Développement de la mobilité
Augmentation de l'endurance (cardio)
Amélioration de la souplesse



Enseignement au duplex

Ce cours est enseigné soit comme complément à un autre sport soit comme pratique unique, les exercices sont adaptés à chaque niveau et toute personne (ado-adulte) est la bienvenue !

TARIFS

Cours à l'unité :	CHF 27.-
Carte à 5 cours :	CHF 125.-
Carte à 10 cours :	CHF 235.-
Abonnement 15 cours :	CHF 300.-

L'essai est sans engagement : www.duplex-danse.ch/essai



Route de Chantemerle 58D
1763 Granges-Paccot
+41 26 466 22 61