



Tarif unique:
15€/séance

Durée:
1 heure

Matériel:
Tapis obligatoire

**Première séance
offerte**

Contact
06 99 27 96 16

Thomas DESDEREDJIAN

Je suis un coach titulaire d'un Master universitaire en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) de type Entraînement Sportif.

Séances Sportives au Château

Accessibles tous niveaux

La programmation

Cours MOBILITÉ: Mardi 9h

Un mix entre Yoga et Pilates pour gagner en souplesse et en gainage

Cours FULL BODY: Mercredi 18h

Exercices de renforcement du corps entier pour construire du muscle

Cours CARDIO: Vendredi 17h

Circuit d'exercices intenses pour se dépenser un maximum

Cours CAF: Samedi 11h

Exercices de renforcement des cuisses, abdominaux, fessiers

Nous trouver

Château du domaine de Saint-François d'Assise
53 Av. de la Jonchère, 78170, La Celle-Saint-Cloud

Parking sur place

DSD