



DéfiFit'

Clarisse
Thomas

PLANNING
2024-2025

Vous propose

Des cours collectifs sportifs pour enfants et adultes



ABOEN

LUNDI
A la salle communale



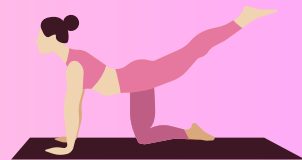
17h45-18h30 : Eveil Kids 2-6 ans
18h30-19h15 : Fitness Kids 7-11 ans

19h30-20h15 : Pilâtes
20h30-21h15 : Training Full Body



LA TOURETTE

JEUDI
A la salle ERA



10h-10h45 : Pilâtes
12h30-13h15 : Cardio Training



PERIGNEUX

JEUDI
A la salle ERA



18h-18h45 : Fitness Kids 7-11 ans

19h-19h45 : Cardio Training
20h-20h45 : Training Full Body





Lundi 9 Septembre
Jeudi 12 Septembre
Cours d'essai
GRATUIT

TARIFS 2024-2025

ABOEN - LA TOURETTE - PERIGNEUX

Pour 1 cours/semaine sur l'une des 3 communes
défini lors de l'adhésion

(du 16/09/24 au 04/07/25 hors vacances scolaires et jours fériés)



Kids

220€/an



Adultes

180€/an



Diplômée CQP A.L.S A.G.E.E

(Animatrice de Loisirs Sportifs
Activités Gymniques d'Entretien
et d'Expression)

Formée BASIC PILATES



THOMAS Clarisse
defifit42380@gmail.com
06 67 70 03 05