

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
20h15 – 21h15 VENEZ BOUGER AVEC NOUS <i>hiit@ksv.fr</i> 150€ / mois avec un engagement par trimestre	20h15 – 21h C’EST DECIDE JE PRENDS MON DOS EN MAIN <i>cestdecidejeprendsmondosenmain@gmail.com</i> 10€/cours	20h15 – 21h15 PILATES & Stretching <i>06 34 67 42 08</i> 22€/cours – 15€ le cours d’essai 100€ les 5 cours	20h15 – 21h15 VENEZ BOUGER AVEC NOUS <i>hiit@ksv.fr</i> 150€ / mois avec un engagement par trimestre



ENCADRÉ PAR DES KINÉS !

VENEZ BOUGER AVEC NOUS !

SPORT ADAPTÉ À LA PERTE DE POIDS ET LA REMISE EN FORME

ECHAUFFEMENT
RENFORCEMENT
HIIT
RETOUR AU CALME

TOUS LES LUNDIS ET JEUDIS
DE 20H15 À 21H15
KINESITHÉRAPIE SPORT VERSAILLES

hiit@ksv.fr

Programme de sport adapté à la perte de poids et à la remise en forme.
Se compose de :

- 20 minutes d'échauffement et de renforcement musculaire
- Un circuit training en fractionné de 30sec d'effort, 30sec de repos
- Retour au calme avec étirements, mobilité et relaxation

Engagement au trimestre. 150€/mois pour les nouveaux, 140€ pour les anciens

Contact : hiit@ksv.fr



C'est décidé, je prends mon dos en main !

Prenez conscience de votre dos
Gagnez en souplesse et en force
Améliorez votre posture

10€ le cours

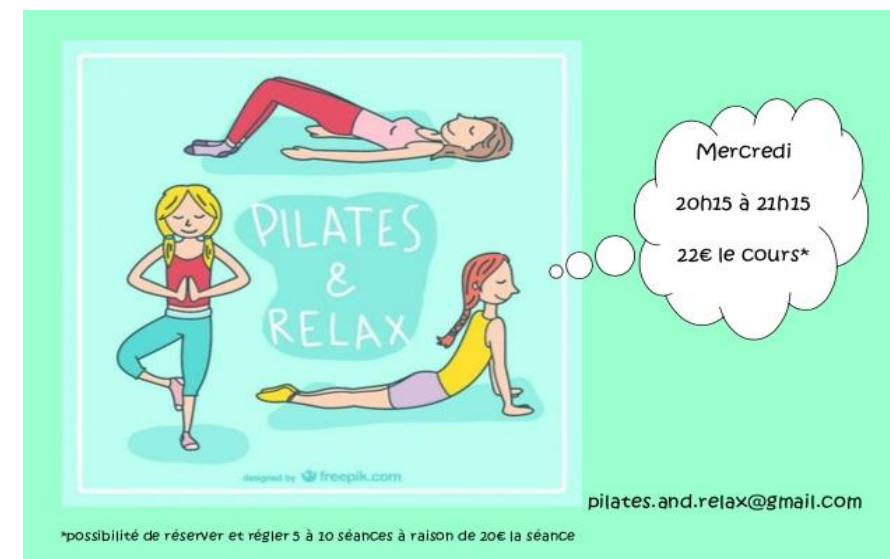
Le mardi de 20H15 à 21H

Vous en avez marre d'avoir mal au dos en fin de journée, de vous réveiller le matin rouillé ou simplement de ne pas vous tenir droit. Ou sinon, vous venez de finir vos séances de rééducation mais vous souhaitez entretenir les bienfaits. Ce cours vous est alors destiné.

Durant 45mins nous enchainons les exercices pour prendre conscience de votre dos , gagner en souplesse et en force et améliorer votre posture

10€/cours, possibilité de payer plusieurs cours en avance.

Pour tous renseignements et pour venir tester, veuillez nous contacter par mail : cestdecidejeprendsmondosenmain@gmail.com



PILATES & RELAX

Mercredi
20h15 à 21h15
22€ le cours*

designed by freepik.com

pilates.and.relax@gmail.com

*possibilité de réserver et régler 5 à 10 séances à raison de 20€ la séance

Vous souhaitez apporter à votre dos et vos articulations une meilleure souplesse et une meilleure stabilité ? Alors le Pilates est fait pour vous ! C'est une méthode « douce » basée sur des placements précis associés à la respiration qui vise à renforcer les chaînes profondes de tout l'ensemble du corps.

Le cours est divisé en deux parties :
45 min de Pilates et 15 min de stretching.

Renseignements : pilates.and.relax@gmail.com

Tarifs : 22€/cours et 15€ le cours d'essai.
100€ les 5 séances