

Aérobic-Fitness Horaire été

du 1/7 au 31/08/19



Aux Centres sportifs du Sart-Tilman – Gymnase 1

Lundi 18h à 19h 19h à 20h	Body balance (travail postural, fitlastique, renforcement musculaire, pilates ...) Stretching-Relaxation
Mardi 18h à 19h 19h à 20h	Total Body Control (cuisses-abdos-fessiers) Stretch-yoga
Mercredi 17h30 à 18h30 18h30 à 19h30	Renforcement musculaire (cardio) Cuisses-abdos-fessiers (<i>sauf le 3/7</i>)
Jeudi 12h30 à 13h30 18h à 19h 19h à 20h	Renforcement musculaire Total Body Control (cuisses-abdos-fessiers) Spartan training (cardio, endurance et résistance)

NB : pas de cours le 15/8

Au CRU (clubhouse RCAE au Sart-Tilman)

Vendredi 12h30 à 13h30 Stretching-Pilates

Accès à tous les cours :

Membres RCAE 2018-2019 :

- 20 € (étudiants) *
- 30 € (autres catégories) *

Infos & inscriptions
www.rcae.uliege.be

* Non-membres RCAE :

+ 10 € (inscription réduite valable uniquement pour ces cours été)