

PLANNING SEMAINE

COURS ONLINE SUR ZOOM
@ ANNECECILLON_RIO

LUNDI GYM

12h heure Brésil
17h heure France

Prevoir
un tapis
2 altères de 1kg ou 2 sacs de sucre,
farine...

MARDI STRETCHING

8h heure Brésil
13h heure France

Prévoir
Un tapis
Une chaise à proximité
Une sangle ou serviette pour faciliter
l'étirement si nécessaire

MERCREDI GYM

17h heure Brésil
22h heure France

Prevoir
un tapis
2 altères de 1kg ou 2 sacs
de sucre, farine.....

JEUDI GYM

12h heure Brésil
17h heure France

Prevoir
un tapis
2 altères de 1kg ou 2 sacs
de sucre, farine...

VENDREDI GYM

17h heure Brésil
22h heure France

Prevoir
un tapis
2 altères de 1kg ou 2 sacs
de sucre, farine...

SAMEDI STRETCHING

10h heure Brésil
15h heure France

Prévoir
Un tapis
Une chaise à proximité
Une sangle ou serviette pour
faciliter l'étirement si nécessaire

DIMANCHE REPOS

Reposez-vous, Vous le méritez

LES TARIFS PAR SEMAINE

1 Cours 20 reais/sem - 4 euros/sem
2 Cours 40 reais/sem- 8 euros/sem
3 Cours 50 reais/sem- 10 euros/sem
4 Cours 60 reais/sem- 13 euros/sem
5 Cours 70 reais/sem- 15 euros/sem

PAIEMENT PAR TRANSFERT BANCAIRE BRESIL OU FRANCE
WHATSAPP +55(21)982785544