Les créneaux de sport avec Frédéric LESOIN

Educateur et coach sportif diplômé d'état

Particuliers

« Que vous représentiez un club sportif, une collectivité, un établissement scolaire, une entreprise ou tout autre groupe de personne souhaitant pratiquer le sport »

Comités d'entreprises

et CLUBS

5€ la séance

Le Vendredi SOIR en extérieur à CAMBRAI

COURSE A PIED

18h/19h ***débutants*** « j'apprends à courir »

19h/20h ***confirmés*** «j'améliore mon cardio »

Le Samedi MATIN en extérieur à CAMBRAI

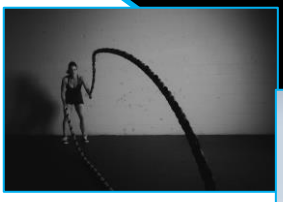
10h30/11h30 **Run-FIT**

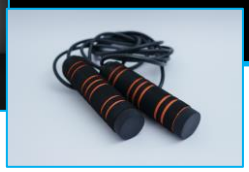
Renforcement musculaire associé à du travail d'appui, séance ludique

Le Dimanche MATIN en salle à NAVES

10h30/11h30 **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

en Circuit TRAINING





Contact pour inscriptions et renseignements : **06.37.84.86.99**

lesoin.frederic@orange.fr - http://synaps59.free.fr