

Programme de la journée

**Apéritif de
bienvenue
à 12:30!**

Cours Self-défense et Sport

Kick Boxing enfants 12-18 ans	09:30-10:30
Kick Boxing adultes	10:30-11:30
Karaté enfants 5-9 ans	09:15-10:15
Karaté jeunes 10-15 ans	10:15-11:15
Karaté adultes	11:15-12:30
Kung Fu	14:00-15:00
Tai Chi	15:00-16:00

Cours Silhouette et Sport

Body Combat	09:30-10:30
Body Pump	10:45-11:45
CX30	12:00-12:30
Sh'bam	12:45-13:45
Gymstick	14:00-15:00

Cours Santé

Pilates	10:00-11:00
Power Yoga	11:15-12:15
Kundalini Yoga	12:30-13:30
Relax Yoga	13:45-14:45

Personal Training (Santé, Sport, Silhouette)

Tests de force, souplesse, posture et condition physique.
Taux de graisse corporelle et mensuration.
sur inscription

TC Circuit (Santé, Sport, Silhouette)

Circuit d'entraînement entièrement automatisé combinant force et endurance, pour des séances simples, rapides, efficaces, sûres, confortables et intelligentes!
sur inscription

Circuit Training en salle fitness (Santé, Sport, Silhouette)

Des programmes d'entraînement combinant le renforcement musculaire et l'endurance, totalement adaptés à vos besoins et objectifs.
sur inscription

Power Plate (Santé, Sport, Silhouette)

Mobilisez 97% de vos muscles en une séance de 20 minutes!
de 10:00 à 12:00 sur inscription

Massages (Santé, Sport, Silhouette)

Profitez d'un moment de pure détente.
sur inscription

Garderie

ouverte de 9:00 à 16:00 non stop!

Toutes les informations sous www.tcfribourg.ch

Inscription au 026 466 40 00

Centre ouvert du lundi au vendredi de 8:00 à 22:00

Samedi, dimanche et jours fériés de 9:00 à 18:00

