

Tarifs: 100 € individuelle
190 € par couple

La cotisation annuelle donne accès à toutes les activités de KSD. Chèques vacances acceptés. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Contact : kerhuonsportdetente@gmail.com

Site internet : www.club.sportspourtous.org/kerhuonsportdetente-29

Permanences pour les inscriptions :

lun 7/9 - 17h/19h
mer 9/9 - 10h/12h (ancienne bibliothèque)
mer 9/9 - 18h/20h
ven 11/9 - 17h/19h

Lieu des cours :
Gymnase de Kermadec
16 Rue Lucie Sanquer - Le Relecq-Kerhuon

Sauf cours de yoga du mercredi matin :
Salle MMA - Maison Municipale des Associations (ancienne bibliothèque)
4 rue Gay Lussac - Le Relecq-Kerhuon

Les adhérents doivent apporter leur tapis personnel.

KSD

Kerhuon Sport Détente

Saison 2020 / 2021

Yoga

Stretching

Gym douce

Renforcement musculaire

Cardio

Pilates

Step



PLANNING DES COURS SAISON 2020/2021

Début des cours le lundi 21 septembre

Lundi

Pilates
11h-12h
Christelle

Training Fit*
17h30-18h30
Christelle

Training Fit*
18h30-19h30
Christelle

Renforcement
musculaire
19h45-20h45
Capucine

Mardi

Stretching
17h-18h
Capucine

Stretching
18h-19h
Capucine

Mercredi

Yoga
9h30-10h45
Jean-Baptiste
Salle MMA

Gym douce
17h-18h
Capucine

Cardio-renfo
18h15-19h15
Chantal

Step
19h30-20h30
Chantal

Vendredi

Pilates
10h30-11h30
Christelle

Training Fit*
Cardio
18h-19h
Christelle

Pas de cours le jeudi

* Fitness avec renforcement musculaire

Pour des raisons sanitaires il est demandé aux adhérents d'apporter leur tapis personnel et des chaussures uniquement dédiées à la pratique en salle. De plus, le nombre de participants par cours peut être amené à être limité.