



Retrouvez votre club Amazonia bordeaux Pessac sur fitness france

	 CARDIO	 RENFO	
MIX DANSE	●		Amusez-vous et brûlez des calories en dansant sur des musiques latines
CAF		● ●	Musclez vos cuisses, vos abdos et vos fessiers
BODY BALANCE		●	Travaillez votre force, votre flexibilité, votre concentration en combinant des exercices de Pilates et de Swiss ball
BODY SCULT	●	●	Scultez votre corps de la tête aux pieds grâce à des exercices variés
STEP	●	●	Dancez, travaillez votre coordination et améliorez votre souffle grâce à des enchaînements chorégraphiés dynamiques (avec ou sans step)
TRAMPOLINE	●	●	Nouvel appareil ludique qui permet de travailler la coordination motrice et le renforcement musculaire en douceur
BODY FIGHT	● ●	●	Dépensez-vous, travaillez votre endurance et scultez votre silhouette en enchaînant des mouvements sur des musiques explosives
BODY PUMP	●	● ●	A l'aide de poids et en rythme, renforcez et scultez votre corps dans sa globalité
STRETCHING			Améliorez votre souplesse, étirez-vous et relaxez-vous
COURS VIDÉOS	7j/7 et à tout moment, vous pouvez retrouver vos coachs en vidéo et suivre un cours de step, de renforcement musculaire, de stretching ou de RPM .		

ACCES LIBRE
de 6h à 23h, 7j/7
05.56.07.09.24

COACHS
Lundi/Mardi/Jeudi de 12h15 à 13h30 et de 18h30 à 19h30
Mercredi soir de 18h30 à 19h30
Samedi de 10h30 à 12h



Pour vos séances, pensez à vous munir :

- de votre badge
- d'une tenue de sport
- de chaussures propres
- d'une serviette
- d'une bouteille d'eau
- d'un cadenas