

# CARDIO - FITNESS - YOGA - PILATES

Faites du sport en vous amusant  
tous les jeudis à 18h15



Le saviez-vous, le trampoline apporte de vrais bienfaits : détoxifie le corps, améliore la force osseuse et articulaire, permet de perdre du poids, réduit la cellulite, améliore la posture et l'équilibre, la santé cardio vasculaire, tonifie l'ensemble du corps...

Pour toutes ces raisons, nous mettons en place des cours de cardio-fitness et yoga-pilates pour profiter de ces bienfaits en un temps record, encadrés par Louise, notre coach diplômée.



Tous les jeudis de 18h15 à 19h15, jusqu'à la fin de l'année, venez seul(e) ou entre ami(e)s, découvrir ces nouvelles activités dans votre trampoline Park à Saint Jean de Luz.

Tarif d'une séance : 13 € par personne.  
Chaussettes antidérapantes offertes à votre première séance

## PLANNING COURS FITNESS/YOGA/PILATES

### PLANNING JANVIER 2023

DATE	HORAIRE	CARDIO FITNESS	YOGA PILATES
12/01/2023	18H15 A 19H15	CARDIO FITNESS	
19/01/2023	18H15 A 19H15		YOGA PILATES
26/01/2023	18H15 A 19H15	CARDIO FITNESS	

#### Cardio/fitness

10 minutes échauffement  
40 minutes cardio/fitness  
10 minutes retour au calme

#### Yoga/Pilates

10 minutes échauffement  
30 minutes pilates  
20 minutes Yoga/étirements

Tarif

**1 séance = 13€**

Douches et vestiaires à disposition (serviettes non fournies). Minimum de 3 personnes par cours pour maintien du cours

Réservation possible par Internet: <https://www.trampolinepark-paysbasque.fr/>

126 Rue de Jalday- ZAC de Jalday- 64500 Saint Jean de Luz  
Tél : 05.47.51.81.03 email: [direction@trampolinepark-paysbasque.fr](mailto:direction@trampolinepark-paysbasque.fr)