

**NOUVEAUTÉ
DÈS LE 3 AVRIL**



**1ère
semaine
offerte**

SMALL GROUP TRAINING

10 personnes maximum
Résultats garantis
Sans engagement !

QUELLE ACTIVITÉ ?



PILATES MAT WORK

Méthode douce qui sollicite les muscles profonds des abdominaux, du dos et du plancher pelvien.

Diminution des tensions articulaires et musculaires.

Gym rééducative

Matériel : Magic Cycle, petit ballon

Date : lundi, mardi, dimanche

STICK MOBILITY

Nouveau en France, cette discipline vise à améliorer la mobilité tout en renforçant le corps.

Développement de l'amplitude des mouvements, de l'activation musculaire, de la coordination et de la conscience du corps.

Matériel : Stickmobility

Date : lundi, mardi, vendredi, samedi



C'EST QUOI LES AVANTAGES ?

60

minutes de cours

10

euros l'heure

2

disciplines
différentes



10

personnes max par
groupe

72

réservation 72h à
l'avance

8

créneaux horaires
par semaine

COMMENT ÇA MARCHE ?



Inscrivez-vous 72h à l'avance sur l'application " Mon Paris Country Club"



Le Jour J, paiement en direct au coach en espèce ou via Paypal.



Entrenez-vous et observez votre évolution rapidement !

Inscriptions ouvertes dès le 1er avril !

CONTACTEZ-NOUS

Maximilien Ferraris

mferraris@pariscountryclub.com

06 21 79 70 39

