

Adéquasport

Sports de salle

58 bis avenue de Verdun
78290 Croissy-sur-Seine
France

Les cours :

Nos coachs vous proposent des activités innovantes et variées, adaptées à tous les niveaux mais aussi à tous les âges :

- Stretching Zumba TRX, Fitness, Musculation,
- Pilates boxe thai boxe française yoga

Découvrez notre planning en suivant ce lien <http://adequasport.com/planning/>

Pour plus de convivialité et d'écoute les cours sont en groupe restreints. Les professeurs peuvent ainsi s'adapter aisément aux capacités de chacun.

En dehors des cours, un espace de 250 m² est à votre disposition pour vous entraîner librement. Vous y trouverez différents appareils qui satisferont aussi bien les plus novices que les plus expérimentés :

Espace Cardio/muscu :

- Vélos
- Vélos elliptiques
- Tapis de courses
- Plateforme vibrante
- Rameur
- Appareils de musculation

Coaching personnel :

Besoin de programme personnalisé : Perte de poids prise de masse musculaire cours spécifiques (boxe, pilate, yoga..) : Tout nos coachs peuvent vous donner des cours privés.

Adequasport c'est aussi des masseurs, une ostéopathe, et une diététicienne au sein du club.

Renseignement : 0953896165 ou 0673385283

Sebastien@adequasport.com
<http://www.adequasport.com/>