



# **CUISSES ABDOS FESSIERS**

---

**mercredi - 10h30/11h30**

Le travail des cuisses-abdos-fessiers est une activité physique de renforcement musculaire qui cible principalement le milieu et le bas du corps. Plus précisément les cuisses : quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs – abdominaux, pour le ventre et le bas du dos et petits, moyens et grands muscles fessiers La plupart des exercices se font avec le poids du corps, mais des accessoires sont parfois inclus : poids, élastiques, haltères, barres et bâtons.

Cours dispensé par Nicolas Massaro.

<b>QUOTIENT</b>	<b>TARIFS</b>
<b>0 - 400</b>	<b>127 €</b>
<b>401 - 800</b>	<b>148 €</b>
<b>801 - 1200</b>	<b>169 €</b>
<b>1201 - 1600</b>	<b>191 €</b>
<b>1600 - ++</b>	<b>200 €</b>