



# CIRCUIT TRAINING INDOOR

Ce cours consiste à exécuter un circuit, comprenant différents postes, en salle, mêlant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de force, de gainage et d'exercices cardiorespiratoire etc... par séries durant 30 ou 45 secondes par exercices, et toujours sur des musiques bien rythmée.

Le cours dure 45minutes.

Ce cours est ouvert à toutes personnes dès 18 ans, désireuses de se défouler ou maintenir ou encore retrouver sa forme.

**Lundi 12h30 à 13h15**

**Vendredi 17h30 à 18h15**

**CIRCUIT TRAINING  
INDOOR**

---

**SALLE EQUIPEE**

---

**POUR 12 MOIS  
CHF.400.- (1 X PAR  
SEMAINE)  
CHF.780.- (2 X PAR  
SEMAINE)**

---



**ASS ACADEMIE DE  
SECURITE SARL**

16 Faubourg de Cruseilles  
1227 Carouge  
tél. 022 301 56 25

[www.acasuisse.ch](http://www.acasuisse.ch)