

RIAD ZHOR

Maison de Famille

Votre séance de sport au Riad

Avec notre coach diplômé (cours en terrasse)

Matin 7h30/8h ou Après-midi 16h/16h30
de 1 à 4 personnes max

CROSS FIT à 250Dh/25€ par personne (durée 60 MIN)

Séance intense d'entraînement multidisciplinaire
combinant force musculaire et cardio

BODY PUMP à 200Dh/20€ par personne (durée 45 MIN)

Cours complet de fitness, en musique
renforcement musculaire

FULL BODY 200Dh/20€ (durée 45 MIN)

Travail de l'ensemble de la chaîne musculaire
en un seul entraînement pour un corps équilibré

Chaque cours comprend une séance d'abdominaux et d'étirement d'au moins 20 min

SPECIAL ABDOS 150Dh/15€ (durée 45 MIN)

Un training complet
d'exercices d'abdominaux

Toutes les séances sont supervisées par Oussama, un coach diplômé en musculation et Fitness, et plusieurs fois médaillé (Boxe, Full contact et Fitness).

Une petite bouteille d'eau et une serviette sont incluses pour chaque cours.