



# CIRCUIT TRAINING

Lundi de 19h à 20h

## Objectifs:

Renforcement musculaire, endurance.

” Le circuit training est une méthode d’entraînement qui consiste à enchaîner divers exercices de renforcement musculaire et de cardio, pour permettre un travail du corps dans sa globalité.”

### CONTACTEZ - NOUS

 [seilhfitness.fr](http://seilhfitness.fr)

 @SeilhFitness

 06.62.62.21.74

 [assos.seilhfitness@gmail.com](mailto:assos.seilhfitness@gmail.com)

 11 Allée Emile Ader, 31840 Seilh

