COTISATION ANNUELLE forfait salle de muscu + cours co :

Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 290€ / pers.
Couples Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 275€ / pers.
Non Boulonnais	= 350€ / pers.
Couples non Boulonnais	= 335€ / pers.
Heures creuses (9h/11h30 et 16h/18h)	= 270€ / pers.

Seules les personnes à jour de cotisation sont autorisées a s'entrainer

PIECES A FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :

- Certificat médical d'aptitude à la Musculation Fitness de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité

(Présence obligatoire de l'un des parents lors de l'inscription d'un mineur)

HORAIRES D'INSCRIPTIONS :

- Du lundi au Vendredi, de 18h30 à 21h
Samedi de 10h00 à 12h00

Réouverture de la salle de musculation : Lundi 24 aout 2020

Reprise des cours collectifs : Lundi 31 aout 2020

Siège Social : 10 rue Liot, 92100 Boulogne-Billancourt
Tel : 01.41.10.25.30.
Web : www.acbb.asso.fr

BOULOGNE BILLANCOURT

Musculation Wellness Center

Cours collectifs / Gym d'entretien

2020 - 2021

ESPACE CENTRE VILLE
147 bd Jean Jaurès
(passsage Louis Lumière au fond à droite)
92100 Boulogne-Billancourt
Tel : 01.55.18.57.88.
musculationwellness@gmail.com

www.acbb-musculation-wellness.fr

Cours collectifs saison 2020/2021

*1 minimum de 15 personnes pour ouvrir un nouveau créneau horaire.

Lundi	**Matin**	09h00 à 09h45	Recrutement moniteur en cours
		09h45 à 10h30	Recrutement moniteur en cours
		10h30 à 12h00	Recrutement moniteur en cours
	Midi	12h15 à 13h15	Body barre
	Soir	18h30 à 19h15	Gainage / abdos toutes les 1/2 h 1
		19h00 à 20h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		20h00 à 21h00	Animal mouvement ou renforcement musculaire
Mardi	**Matin**	09h00 à 9h45	Body balance
		9h45 à 10h30	Cardio Training ou Pilates
	Midi	12h15 à 13h15	Cardio Training
	Soir	13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h 1
		18h30 à 19h30	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		19h130 à 20h30	Body Barre
Mercredi	**Matin**	**8h30** à 09h15	Recrutement moniteur en cours
		09h15 à 10h00	Recrutement moniteur en cours
		12h00 à 13h00	Recrutement moniteur en cours
	Soir	19h00 à 20h00	Zumba
		20h00 à 21h00	Pilates
Jeudi	**Matin**	09h00 à 9h45	Gym Douce
		9h45 à 10h30	Renforcement musculaire
	Midi	12h15 à 13h15	Recrutement moniteur en cours
	Soir	13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h 1
		19h00 à 20h00	Renforcement musculaire
		20h00 à 21h00	Body pump
Vendredi	**Matin**	09h00 à 9h45	Recrutement moniteur en cours
		09h45 à 10h30	Recrutement moniteur en cours
		10h30 à 12h00	Recrutement moniteur en cours
	Midi	12h15 à 13h15	Recrutement moniteur en cours
	Soir	13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h 1
		19h00 à 19h45	Renforcement musculaire
		19h45 à 20h30	Pilates
Samedi	**Matin**		
		10h45 à 11h45	Body balance ou CTAF
		11h45 à 12h45	Zumba
Dim.	**Matin**		Les cours pourront reprendre 2eme quinzaine d'octobre

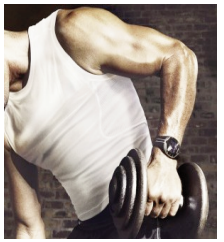
MUSCULATION

Du lundi au vendredi : de 8h00 à 13h30 et de 16h00 à 21h00
Samedi (sans interruption) de 9h30 à 18h00
Dimanche de 9h30 à 13h00

Suivi et programme d'entraînement avec professeur D.E
La pratique de ce sport est accessible dès 16 ans.

Nous vivons dans une société exigeante, tant sur le plan physique que psychique.
Il est bon d'avoir une connaissance profonde de son corps, de ses limites et de chercher à les améliorer.
Notre challenge : vous apporter du bien être, évacuer le stress en harmonie avec votre corps et votre esprit.
Mesdames,
Nous vous invitons à nous rejoindre pour suivre un programme personnalisé et sculpter votre silhouette de manière équilibrée.
Messieurs,
Vous obtiendrez progressivement un développement musculaire significatif, une endurance accrue et une amélioration du métabolisme général.

PREVOIR A CHAQUE ENTRAINEMENT :

- Serviette (obligatoire)
- Tenue et chaussures de sport propres
- Carte d'adhérent (à chaque séance)

MERCI DE RESPECTER LE REGLEMENT INTERIEUR
(Affiché dans notre installation)